

**Комитет молодёжной политики физической культуры и спорта
Администрации города Иванова
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования**

ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 1

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Начальник
Департамента образования
Ивановской области
_____ О.Г. Антонова
_____ 2019 г.

Приказ № _____ от _____ 2019 г.
Директор _____ Магницкий В.П.
_____ 2019 г.

**Дополнительная предпрофессиональная программа
по лёгкой атлетике**

Разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам утверждёнными Приказом Минспорта от 15 ноября 2018 г. N 939

Срок реализации 10 лет

Программу составили
тренер-преподаватель
высшей категории
А.Ф. Скобцов,
заместитель директора по УВР
И.В. Медреев

Рецензенты:

-доцент кафедры ФВ ИГЭУ,
КПН – Гильмутдинов Ю.А.
– доцент, КПН – Соколов Е.Е.,
ст. преподаватель ФКиС ИвГУ
- Подделкин А.А.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| 1. Пояснительная записка | 3 |
| 2. Учебный план | 7 |
| 3. Методическая часть | 8 |
| 4. Перечень информационного обеспечения Программы | 25 |
| Приложение 1 Примерный учебный план на учебный год | |
| Приложение 2 Календарный учебный план-график распределения учебных часов на учебный год по группам | |
| Нормативы для перевода и зачисления в группы. | |

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по легкой атлетике в МБУ ДО ДЮСШ №1 комитета МПФКиС администрации города Иванова (далее – Учреждение).

Содержание Программы учитывает особенности подготовки обучающихся по легкой атлетике, в том числе:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;
- постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;
- необходимой продолжительностью индивидуальной соревновательной подготовки, характерной для избранного вида спорта;
- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств;
- перспективность спортсмена выявляется на основе наличия комплексов специальных физических качеств.

1.1. Характеристика легкой атлетики, отличительные особенности

Лёгкая атлетика — совокупность видов спорта, включающая бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробеги (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересечённой местности). Один из основных и наиболее массовых видов спорта.

Легкая атлетика - один из древнейших видов спорта. Так, еще за много веков до нашей эры некоторые народы Азии и Африки устраивали легкоатлетические соревнования. Но подлинный расцвет этого вида спорта наступил в Древней Греции. Древнейшим состязанием атлетов, несомненно, является бег.

Легкая атлетика - вид спорта, объединяющий такие дисциплины как: ходьба, бег, прыжки (в длину, высоту, тройной, с шестом), метания (диск, копье, молот, и толкание ядра) и легкоатлетические многоборья. Один из основных и наиболее массовых видов спорта. Лёгкая атлетика относится к весьма консервативным видам спорта. Так программа мужских дисциплин в программе Олимпийских игр (24 вида) не менялась с 1956 года. В программу женских видов входит 23 вида. Единственная разница это ходьба на 50 км, которой нет в женском списке. Таким образом, лёгкая атлетика является наиболее медалеёмким видом среди всех олимпийских видов спорта.

Легкоатлетические виды спорта можно классифицировать по различным параметрам: по группам видов легкой атлетики, по половому и возрастному признакам, по месту проведения. Основу составляют пять видов легкой атлетики: ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья. Классификация по половому и возрастному признакам: мужские, женские виды; для юношей и девушек различных возрастов. В последней спортивной классификации по легкой атлетике у женщин насчитывается 50 видов программы, проводимых на стадионах, шоссе и пересеченной местности, и 14 видов программы, проводимых в помещении, у мужчин – 56 и 15 видов программы, соответственно.

Следующая классификация видов спорта приводится по местам проведения тренировок и соревнований: стадионы, шоссе и проселочные дороги, пересеченная местность, спортивные манежи и залы.

По структуре легкоатлетические виды спорта делят на циклические, ациклические и смешанные, а с точки зрения преобладающего проявления какого-либо физического качества: скоростные, силовые, скоростно-силовые, скоростной выносливости, специальной выносливости.

Также виды легкой атлетики делят на классические (олимпийские) и неклассические (все остальные). На сегодняшний день в программу Олимпийских игр у мужчин входит 24 вида легкой атлетики, у женщин - 22 вида легкой атлетики, которые разыгрывают самое большое количество олимпийских медалей.

Исходя из наличия тренировочной базы в МБУ ДО ДЮСШ №1 комитета МПФКиС администрации города Иванова (далее – Учреждение) культивируются следующие виды легкой атлетики: *бег на короткие, средние дистанции и длинные дистанции; горизонтальные и вертикальные прыжки.*

1.2. Структура системы многолетней подготовки

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных

сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам и периодам подготовки:

- базовый уровень сложности – до 6 лет;
- углубленный уровень сложности – до 4 лет;

Срок обучения по Программе – 10 лет.

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы – 8 лет.

Максимальный возраст – 17 лет

ЭТАП базового уровня сложности (БУ)

На этап базового уровня зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). На этапе БУ осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнения контрольных нормативов для зачисления на углубленный 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 основами 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.

ЭТАП углубленного уровня сложности (УУ)

Тренировочные группы формируются на конкурсной основе лицами, прошедшими базовый уровень не менее 6 лет, выполнившими переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Этот этап состоит из двух периодов:

- УУ сложности (ТГ - 1-2 года обучения);
- УУ сложности (ТГ - 3-4 года обучения).

В тренировочные группы зачисляются на конкурсной основе только здоровые и практически здоровые обучающиеся, прошедшие не менее 6 лет необходимой подготовки на БУ, при выполнении ими требований по общей физической и специализированной подготовке.

Основные задачи этапа:

- укрепление здоровья, закаливание;
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- освоение и совершенствование техники всех видов легкой атлетики;
- планомерное повышение уровня общей, специальной физической подготовленности, гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие анаэробной выносливости;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
- к концу этапа – определение предрасположенности к дисциплине легкой атлетики;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
- профилактика вредных привычек.

НАПОЛНЯЕМОСТЬ ГРУПП, ОБЪЕМ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ В НЕДЕЛЮ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ

В основу комплектования учебных групп положена научно-обоснованная система многолетней подготовки с учетом особенностей развития и возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Наполняемость тренировочных групп и объем тренировочной нагрузки определяется с учетом техники безопасности.

Наполняемость групп по годам обучения

Таблица 1

| Показатель учебной нагрузки | Уровни сложности | | | | |
|-----------------------------|---------------------------|-------------------|-------------------|-------------------------------|-------------------|
| | Базовый уровень сложности | | | Углубленный уровень сложности | |
| | 1-2 годы обучения | 3-4 годы обучения | 5-6 годы обучения | 1-2 годы обучения | 3-4 годы обучения |
| Кол-во часов в неделю | 4-6 | 6-8 | 8-10 | 10-12 | 12-14 |
| Кол-во занятий в неделю | 3-4 | 3-4 | 4-5 | 4-5 | 5-6 |
| Общее кол-во часов год | 168-252 | 252-416 | 416-420 | 420-504 | 504-588 |
| Общее кол-во занятий в год | 126-168 | 126-168 | 168-210 | 168-210 | 210-252 |

При необходимости объединения в одну группу обучающихся, разных по возрасту, уровню спортивной подготовленности, разница в уровне спортивной подготовленности не должна превышать двух спортивных разрядов. Продолжительность одного занятия не превышает:

- в группах базового уровня первого и второго года обучения 2-х часов;
- в группах базового уровня свыше 2-х лет и углубленного уровня 3-х часов;

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план многолетней подготовки юных легкоатлетов - это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки легкоатлетов по возрастным этапам и годам обучения. Учебный план разрабатывается на 52 недели, из них 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно - 6 недель занятий для спортивно-оздоровительных мероприятий и по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха.

Разработаны перспективные (на 2-4 года) по видам (Приложение №1), текущие (на учебный год) по этапам (Приложение № 2) и оперативные (на каждый месяц, микроцикл и отдельное занятие) планы.

План на спортивный сезон для каждой учебной группы разрабатывается в соответствии с планом комплектования данной Программы.

2.1. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства

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, лазании по канату, шесту, лестнице, в перелазании, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брусья, конь, бревно). Прыжки через козла, коня и стол с подкидным мостиком. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

Акробатические упражнения. Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат» напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180гр. и 360 гр.

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 вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, Тактика нападения, выбор места 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, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры и эстафеты. Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и пе- релазанием. Комбинированные эстафеты.

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.

2.2 Соотношение объемов тренировочного процесса

В процессе реализации Программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 60 до 90 % от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по легкой атлетике);

- теоретическая подготовка в объеме от 5 до 10 % от общего объема учебного плана;

- общая и специальная физическая подготовка в объеме от 30 до 35 % от общего объема учебного плана;

- избранный вид спорта в объеме не менее 45 % от общего объема учебного плана;

- другие виды спорта и подвижные игры в объеме от 5 до 15 % от общего объема учебного плана;

- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10 % от общего объема учебного плана;

- возможность организации посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;

- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;

- построение содержания Программы с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей субъекта Российской Федерации.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Основными формами тренировочного процесса в Учреждении являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам (обязательна на всех этапах подготовки);

- тренировочные сборы;

- участие в соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки

Программа содержит следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- физическая подготовка;
- избранный вид спорта;
- специальная физическая подготовка.

3.1.1. Теория и методика физической культуры и спорта

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления.

Рекомендуемый перечень тематических разделов и объемы программного материала по теоретической подготовке спортсменов на этапах многолетней подготовки

1. Физическая культура и спорт.
2. Обзор развития вида спорта.
3. Личная и общественная гигиена.
4. Понятие спортивной тренировки.
5. Врачебный контроль и самоконтроль.
6. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.
7. Единая всероссийская спортивная классификация (основные сведения о ЕВСК - условия выполнения требований и норм ПИСК: классификация соревнований и их значение).
8. Физиологические основы спортивной тренировки.
9. Личная и общественная гигиена. Режим труда и отдыха.
10. Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний
11. Сущность спортивной тренировки.
12. Основные виды спортивной подготовки.
13. Планирование и учет в процессе тренировки.
14. Спортивные соревнования. Планирование соревнований, их организация и проведение.
15. Места занятий, оборудование и инвентарь.
16. Инструкторская и судейская практика.
17. Установка перед соревнованиями и разбор проведенных стартов, психологическая подготовка.
18. Планирование и учет в процессе спортивной подготовки.
19. Как стать сильным, быстрым, ловким (желательно присутствие родителей).
20. С чего начинали спортивные звезды (желательно присутствие родителей). Характеристика первоначальных результатов, роста, массы, динамики достижений по годам знаменитых спортсменов.
21. Ведение и анализ спортивного дневника.

3.1.2. Физическая подготовка

Одно из основных условий достижения высоких результатов - единство общей и специальной физической подготовки спортсмена, а также их рациональное соотношение. Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни одну

из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата.

Упражнения по общей физической подготовке

| | |
|---|--|
| Строевые упражнения. | <p>Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанции, направляющий, замыкающий. Понятие о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну на два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.</p> |
| Гимнастические упражнения без предметов | <p>Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.</p> <p>Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.</p> <p>Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. Из различных исходных положений - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.</p> <p>Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих ногах и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.</p> <p>Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.</p> |
| Гимнастические упражнения с предметами | <p>Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения на снарядах (перекладина, брусья, кольца, гимнастическая стенка массового типа) - висы, упоры, размахи вания в висе и упоре, подтягивание; лазание по канату.</p> <p>Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.</p> <p>- Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки</p> |

| | |
|-------------------------------|---|
| | <p>на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад: прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полу приседе.</p> <p>Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.</p> |
| Акробатические упражнения | Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте. |
| Подвижные игры и эстафеты. | Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель». «Подвижная цель», «Мяч среднему». «Охотники и утки». «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Ловцы». «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень» и т.д. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. |
| Легкоатлетические упражнения. | Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 800 м. Кроссы от 1000 до 3000 м. (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег. Прыжки в длину с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание гранаты с места и с разбега. |
| Спортивные игры. | Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам). |
| Лыжи. | Передвижение на лыжах основными способами, подъемы, спуски, повороты, торможения. Прогулки и прохождение дистанции от 2 до 10 км. на время. |
| Плавание. | Освоение одного из способов плавания, старты и повороты. Плавание на время 25, 50, 100 и более метров без учета времени. Эстафеты и игры с мячом. Прыжки в воду. |

Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальная физическая подготовка — процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. СФП

включает воздействия на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех в конкретном легкоатлетическом виде. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения.

Упражнения по специальной физической подготовке

| | |
|-----------------------------|---|
| Упражнения на развитие силы | <p>- Упражнение со штангой (приседания, подскоки, рывки, толчки), со средним малым весом;</p> <p>- Метание гири, ядра и других снарядов;</p> <p>- <u>Различные прыжковые упражнения</u></p> <p>парные силовые упражнения (приседания, упражнения с сопротивлением и т.д.).</p> <p>В зимнее время упражнение на силу занимает большой объем. Можно включить штангу с максимальным весом в неделю раз. В общую физическую подготовку включаются различные силовые упражнения по гимнастике, акробатике и различные упражнения с отягощениями. К весне объем силовой работы с максимальным весом уменьшается, но увеличивается интенсивность движений с небольшими весами.</p> <p>Например: в подготовительном периоде (зимой) штангу поднимают в одном занятии до 10 тонн (это общий тоннаж всех движений), а весной 5 тонн, но интенсивность движений увеличивается, т.е. зимой работают без ограничения времени отдыха, а весной ограничивают время отдыха между сериями упражнений.</p> <p>Тренировка над силой зимой</p> <p>Разминка обычная - легкоатлетическая;</p> <p>Метание набивных мячей;</p> <p>Упражнение с 2-х пудовой гирей: броски вверх одной рукой (5 подходов по 15-20 раз), двумя руками 10 подходов по 15 раз, выпрыгивание 5x10 раз;</p> <p>Упражнение со штангами:</p> <p>а) приседание со штангой 40-50 кг (10 приседаний, 10 подходов);</p> <p>б) рывки 10x10 подходов;</p> <p>г) толчки 10x10 подходов;</p> <p>д) толчки то же самое и с максимальным весом (2-4 подхода по 80-100 кг);</p> <p>е) подскоки 10x10 и т.д.;</p> <p>ж) прыжки со штангой из глубокого подседа (10 раз 10 подходов по 45-55 кг);</p> <p>з) ходьба со штангой 60-80 кг и т.д.</p> <p>Различные прыжковые упражнения на матах без снарядов (тройные, пятерные, десятерные с ноги на ногу и на одной ноге).</p> |
|-----------------------------|---|

| | |
|--------------------------------------|--|
| | - В недельный цикл такая силовая работа включается один раз. Надо учитывать возраст занимающихся и степень подготовленности. |
| Упражнения на развитие быстроты. | С этой целью применяются в течение всего года: - бег с низкого старта на коротких отрезках 20, 30, 40, 50, 80, 100 м на время и в компании; - бег с хода тоже на коротких отрезках; - бег по отметкам для частоты (намечаются на беговой дорожке линии на определенном расстоянии 150-160 см); - различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре, с резиной и т.д.; - максимальная работа рук; выполнение специальных беговых упражнений на частоту; различные прыжковые упражнения. Особенно интенсивность выполнения этих упражнений возрастает в весенний период тренировки, доводя до максимальной. |
| Упражнения на развитие выносливости. | В беге на 400 м особую роль играет скоростная выносливость. Надо бежать всю дистанцию с высокой (оптимальной) скоростью. Для успешного развития скоростной выносливости необходимо больше применять повторный бег на отрезках 150, 200, 300, 500 м в зимний период со средней скоростью, а весной - с максимальной. Применяются повторные отрезки переменный бег, интервальный бег. |
| Упражнения для развития гибкости | Различные упражнения на гибкость, способствующие увеличению подвижности суставов; - акробатические упражнения «полушпагаты, «шпагаты» и т. д. |

Оценивая результаты в отдельных видах физической подготовки, тренер должен учитывать индивидуальные особенности и биологический возраст легкоатлетов и устранять недостатки с помощью индивидуальных заданий.

3.1.3. Избранный вид спорта.

Техническая подготовка

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

Спортивная техника - это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия.

К ним относятся:

- беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;
- показ техники изучаемого движения;
- демонстрация плакатов, схем, кинограмм, видеомагнитофонных записей;
- использование предметных и других ориентиров;
- звуко- и светолидирование;
- различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации.

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений. В этом случае применяются:

- общеподготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;
- специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой своего вида спорта;
- методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;
- равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники избранного вида спорта, возраста и квалификации спортсмена, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах тренировки.

Бег на короткие дистанции

На **группах базового уровня сложности** основное внимание уделяется общей физической подготовке. Тренировка строится традиционно: разминка в виде медленного бега, гимнастических упражнений на растягивание мышечного аппарата, 3-5 ускорений. В зависимости от задачи занятия, которую ставит тренер, спортсмены выполняют ту либо иную работу. Половина занятий приходится на подвижные игры, игровые задания, спортивные игры.

В процессе тренировки спортсмены близко знакомятся с технической стороной видов легкой атлетики. Необходимо ознакомиться с особенностями бега каждого занимающегося, определить его основные недостатки и пути их устранения. Научить технике бега по прямой дистанции. Научить технике бега на повороте. Научить технике высокого старта и стартовому ускорению. С началом соревновательного периода проводятся соревнования на дистанции 30,60,100 м, прыжки в длину и высоту, сдаются контрольные и переводные нормативы по программе общей физической подготовки.

Специальные упражнения. Повторный бег 60—80 м (3—5 раз). Бег с ускорением на 50—80 м в 3/4 интенсивности от максимальной. Бег с ускорением и бегом по инерции (60—80 м). Бег с высоким подниманием бедра и загребающей постановкой ноги на дорожку (30—40 м). Семенящий бег с загребающей постановкой стопы (30—40 м). Бег с отведением бедра

назад и забрасыванием голени (40—50 м). Бег прыжковыми шагами (30—60 м). Движения руками (подобно движениям во время бега). Выполнить 3, 4 и 6-е упражнения в повышенном темпе и перейти на обычный бег. Бег с ускорением на повороте дорожки с большим радиусом (на 6—8-й дорожках) по 50—80 м со скоростью 80—90% от максимальной. Бег с ускорением на повороте на первой дорожке (50—80 м) в 3/4 интенсивности. Бег по кругу радиусом 20—10 м с различной скоростью. Бег с ускорением на повороте с выходом на прямую (80—100 м) с различной скоростью. Бег с ускорением на прямой с входом в поворот (80—100 м) с различной скоростью. Выполнение команды «На старт!». Выполнение команды «Внимание!». Начало бега без сигнала, самостоятельно (5—6 раз). Начало бега без сигнала при большом наклоне туловища вперед (до 20 м, 6—8 раз). Начало бега по сигналу и стартовое ускорение (20—30 м) при большом наклоне туловища и энергичном вынесении бедра вперед (6—8 раз).

Для юных бегунов на короткие дистанции, занимающихся **в группах углубленного уровня сложности обучения**, основными задачами станут: научить низкому старту и стартовому разбегу. Научить переходу от стартового разбега к бегу по дистанции. Научить правильному бегу при выходе с поворота на прямую часть дорожки. Научить низкому старту на повороте. Научить финишному броску на ленточку.

Специальные упражнения. Выполнение команды «На старт!». Выполнение команды «Внимание!». Начало бега без сигнала, самостоятельно (до 20 м, 8—12 раз). Начало бега по сигналу (по выстрелу). Начало бега по сигналу, следующему через разные промежутки после команды «Внимание!». Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5—10 раз). Нарращивание скорости после свободного бега по инерции, постепенно уменьшая отрезок свободного бега до 2—3 шагов (5—10 раз). Переход к свободному бегу по инерции после разбега с низкого старта (5—10 раз). Нарращивание скорости после свободного бега по инерции, выполненного после разбега с низкого старта (6—12 раз), постепенно уменьшая участок свободного бега до 2—3 шагов. Переменный бег. Бег с 3—6 переходами от максимальных усилий к свободному бегу по инерции. Бег с ускорением в последней четверти поворота, чередуемый с бегом по инерции при выходе на прямую (50—80 м, 4—8 раз). Нарращивание скорости после бега по инерции, постепенно сокращая его до 2—3 шагов (80—100 м, 3—6 раз). Бег по повороту, стремясь наращивать скорость бега перед выходом на прямую. Установка колодок для старта на повороте. Стартовые ускорения с выходом к бровке по прямой и вход в поворот. Выполнение стартового ускорения на полной скорости. Наклон вперед с отведением рук назад при ходьбе (2—6 раз). Наклон вперед на ленточку с отведением рук назад при медленном и быстром беге (6—10 раз). Наклон вперед на ленточку с поворотом плеч на медленном и быстром беге индивидуально и группой (8—12 раз).

Специальные упражнения. Все упражнения, применявшиеся для обучения, а также бег по наклонной дорожке с выходом на горизонтальную, бег вверх по наклонной дорожке. Применение тренажерных устройств: тяговые и тормозящие устройства, световой и звуковой лидер и др. Пробегание полной дистанции. Участие в соревнованиях и прикидках.

Бег на средние и длинные дистанции

БУ. Создание правильного представления о технике бега. Обучение основам техники легкоатлетических упражнений, обучение технике высокого старта, всестороннее физическое развитие детей, улучшение координации движений и гибкости, обучение простейшим тактическим вариантам в беге по дистанции, развитие общей выносливости. Определение индивидуальных особенностей в технике бега занимающихся.

Специальные упражнения. Многократное выполнение подводящих и специальных упражнений. Повторный бег 40—150 м, беговые и прыжковые упражнения, стартовые упражнения, специально подобранные подвижные и спортивные игры, эстафеты, групповой бег с высокого старта с последующим переходом на первую дорожку. Количество повторных пробежек может быть различно. Оно зависит от того, как скоро занимающийся пробежит дистанцию в свойственной ему манере. Равномерный кросс - 30-45 минут. Занятия другими видами лёгкой атлетики (прыжки, метания), туристические походы и пешие прогулки до 7 км.

УУ. Дальнейшее изучение и совершенствование техники и тактических задач, поставленных для групп начальной подготовки. Ознакомление и обучение технике бега по прямой дистанции. Научить технике бега на повороте. Обучение технике стартового разбега. Обучение технике бега с изменением ритма и скорости бега. Развитие общей физической подготовленности. Развитие скоростно-силовых качеств. Дальнейшее развитие общей выносливости и развитие специальной выносливости. Приобретение соревновательного опыта.

Специальные упражнения. Дальнейшее обучение и совершенствование средств и методов, перечисленных для групп начальной подготовки. Бег с ускорением на 50—80 м в 3/4 интенсивности от максимальной. Бег с ускорением и бегом по инерции (60—80 м). Бег с высоким подниманием бедра и загребающей постановкой ноги на дорожку (30—40 м). Семенящий бег с загребающей постановкой стопы (30—40 м). Бег с отведением бедра назад и забрасыванием голени (40—50 м). Бег прыжковыми шагами (30—60 м). Движения руками (подобно движениям во время бега). Выполнить 3, 4 и 6-е упражнения в повышенном темпе и перейти на обычный бег. Повторный бег на отрезках до 300 м с изменением ритма и скорости бега, переменный бег на отрезках. Бег с ускорением на повороте дорожки с большим радиусом (на 6—8-й дорожках) по 50—80 м со скоростью 80—90% от максимальной. Бег с ускорением на повороте на первой дорожке (50—80 м) в 3/4 интенсивности. Бег по кругу радиусом 20—10 м с различной скоростью. Бег с ускорением на повороте с выходом на прямую (80—100 м) с различной скоростью. Бег с ускорением на прямой с входом в поворот (80—100 м) с различной скоростью.

Специальные упражнения. Все упражнения, применявшиеся для обучения, а также бег по наклонной дорожке с выходом на горизонтальную, бег вверх по наклонной дорожке. Применение тренажерных устройств: тяговые и тормозящие устройства, световой и звуковой лидер и др. Пробегание полной дистанции. Участие в соревнованиях и прикидках.

Прыжки

БУ сложности – 1-2 года обучения.

Прыжки в высоту с разбега. Ознакомление с техникой прыжка способами «перешагивание», «фосбери-флоп». Рассказ, анализ кинограмм, просмотр видеофильмов, показ. Обучение отталкиванию в сочетании с махом прямой ногой. Отталкивание вверх с махом прямой ногой стоя у гимнастической стенки. То же без поддержки в сочетании с работой рук. Обучение постановке ноги на толчок. Постановка ноги вперед с одного шага в сочетании с замахом руками. То же с 2, 3 и 4 шагов. Обучение сочетанию отталкивания с разбегом. Выпрыгивания вверх с 1, 2, 3 и 6 шагов в сочетании с работой рук и махом прямой ногой. Обучение технике перехода через планку способами «перешагивание» и «фосбери-флоп» (для 12-13-летних мальчиков). Обучение приземлению. Обучение технике прыжка в высоту с разбега в целом. Прыжки через планку, постепенно повышая ее, с 1, 3, 5 и 7 шагов способами «перешагивание» и «фосбери-флоп». Участие в соревнованиях.

Специальные упражнения. 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».

Прыжки в длину с места и с разбега. Ознакомление с техникой прыжка в длину с места. Овладение подготовительными движениями при подготовке к толчку. Прыжки с места в длину на технику и на результат.

Ознакомление с техникой прыжка в длину с разбега способами «согнув ноги» и «ножницы». Рассказ, анализ кинограмм, просмотр видеофильмов и показ. Обучение технике отталкивания. Прыжки в «шаге» с места, с 1, 3, 5 шагов. Обучение отталкиванию в сочетании с разбегом. Прыжки в «шаге» с 5,7,9 шагов. Обучение технике прыжка способом «согнув ноги». 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. Обучение технике прыжка в целом. Прыжки в длину со среднего и оптимального разбега на технику и на результат. Участие в соревнованиях.

Специальные упражнения. 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). Имитация группировки в полете в упоре на брусках и в висе: 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 с места (для мальчиков 12-13 лет). 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.

Специальные упражнения. 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.

БУ сложности 3-6 годов обучения.

Прыжки в высоту с разбега. Дальнейшее изучение и совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способами «перешагивание» (девушки) и «фосбери- флоп» (юноши). Ознакомление и изучение техники прыжка способом «волна» (девушки) и «перекат» (юноши). Совершенствование ритма разбега в сочетании с выталкиванием вверх. Совершенствование техники перехода через планку изученным способом. Прыжки с 3, 5, 7 шагов через планку, постепенно поднимая высоту. Участие в соревнованиях по прыжкам в высоту с разбега.

Специальные упражнения. Использование упражнений, рекомендуемых для предыдущей возрастной группы. Прыжки вверх с 3-5 шагов, доставая руками, головой и маховой ногой подвешенные на различной высоте предметы. Выпрыгивание вверх из приседа на двух и на одной ноге с отягощением 8-12 кг. Запрыгивание на гимнастические снаряды (стол, конь и брусья) с 3-5 шагов в положение группировки над планкой. Имитация выхода в толчок у гимнастической стенки с поддержкой и без поддержки. Выполнение маха в сочетании с отталкиванием, стоя на месте и с 1-2 шагов с небольшим отягощением на маховой ноге и др.

Прыжки в длину с разбега. Дальнейшее изучение и совершенствование техники прыжка способом «ножницы». Совершенствование ритма разбега в сочетании с отталкиванием, согласованности движений ногами и руками в фазе полета, группировки в приземлении и выхода после приземления. Изучение техники прыжка способом «прогнувшись» (юноши). Прыжки с 3-5 шагов в «шаге» с опусканием маховой ноги и с пробеганием вперед. То же, отталкиваясь от повышенной опоры. Прыжки с 5-7 шагов, отталкиваясь от повышенной опоры, в сочетании с полетом прогнувшись и с приземлением на обе ноги. Прыжки со среднего и оптимального разбега в целом на технику и на результат. Участие в прикидках и соревнованиях.

Специальные упражнения. Использование упражнений, рекомендуемых для бегунов на короткие дистанции и частично для прыгунов в длину с разбега предыдущей возрастной группы. Прыжки, вверх из приседа с выполнением положения прогнувшись. То же при спрыгивании с гимнастических снарядов (конь, козел). Прыжки в «шаге» через 1,2 и 3 шага сериями. Запрыгивание на гимнастические снаряды в «шаге» с разбега в 3-7 шагов с последующим соскоком прогнувшись и др.

Тройной прыжок с разбега. Ознакомление с техникой тройного прыжка с разбега. Рассказ, анализ кинограмм, показ. Обучение технике отдельных

частей прыжка: «скачку», прыжку в «шаге» и прыжку в длину и их сочетанию. Выполнение 1,2 и 3 «скачков» с 1-3 шагов; выполнение прыжка в «шаге» сериями по 3-4 прыжка с 1-3 шагов; выполнение прыжка в длину с разбега, толкаясь слабой ногой с 3-5 шагов; овладение сочетанием «скачок» - «шаг» с 3-5 шагов и сочетанием «шаг»- прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Выполнение всего прыжка в целом с 3, 5,7 шагов разбега. Изучение техники отдельных частей тройного прыжка: «скачка», «шага», прыжка в длину и всего прыжка в целом с разбега в 3, 5 и 7 шагов. Определение длины, скорости и ритма разбега с учетом индивидуальных возможностей. Прыжки в целом со среднего и оптимального разбега. Участие в прикидках и соревнованиях.

Специальные упражнения. Использование части упражнений, рекомендуемых для спринтеров и прыгунов в длину с разбега. Прыжки в «шаге» и «скачки» сериями от 6 до 10-12 сочетаний. Различные сочетания прыжков в «шаге» со «скачками», например: 2 «скачка» на правой, переход в «шаге» на левую, 2 «скачка» на левой и т. д. Прыжки в «шаге» и «скачки» сериями по 10-12 раз в гору и др.

УУ сложности 1-2 годов обучения.

Прыжки в высоту с разбега. Совершенствование ритма разбега в сочетании с отталкиванием, техники перехода через планку и всего прыжка в целом. Выявление и исправление индивидуальных ошибок. Тренировка в прыжках в высоту избранным способом с полного разбега на оптимальной скорости. Тактическая и психологическая подготовка. Участие в соревнованиях.

Специальные упражнения. Использование упражнений, рекомендуемых для предыдущей возрастной группы. Выполнение исходного положения перед толчком в сочетании с замахом руками с места, с 1, 2, 3 и 4 шагов. То же с выталкиванием вверх. Запрыгивание на гимнастическую стенку с 1 -3 шагов в сочетании с махом прямой ногой. Имитация перехода через планку на гимнастической скамейке, коне и других снарядах. Запрыгивание на гимнастический стол, брусья с 3-5 шагов в положение над планкой. Прыжки с 3-5 шагов, доставая высоко подвешенные предметы головой, маховой ногой и руками, при толчке одной ногой. Выпрыгивание из приседа на двух и на одной ноге без отягощения и с отягощением. Прыжки с прямого разбега с подтягиванием толчковой ноги через планку на различной высоте без поворота и с поворотом не наклоняя туловище. Прыжки через планку, отталкиваясь от повышенной опоры. Серии прыжков и прыжковых упражнений с небольшим отягощением (пояс 1 -1,5 кг).

Прыжки в длину с разбега. Совершенствование техники отдельных фаз прыжка: ритма разбега в сочетании с отталкиванием, точности отталкивания, рациональных движений в полете, приземления и всего прыжка в целом способами «ножницы» и «прогнувшись». Выявление и исправление индивидуальных ошибок. Тренировка в прыжке избранным способом. Тактическая и психологическая подготовка юного спортсмена. Участие в прикидках и соревнованиях.

Специальные упражнения. Использование упражнений спринтеров и рекомендуемых для прыгунов в длину предыдущей возрастной группы.

Прыжки на двух и на одной ноге (попеременно) с акцентом на проталкивание вверх-вперед без отягощения и с отягощением в виде гантелей (600-1000 г) и поясов от 1 до 3-5 кг. Прыжки в выпаде на месте и с продвижением вперед без отягощения и с отягощением. Запрыгивание на гимнастические снаряды (плинт, конь, козел) с 3 -7 шагов, отталкиваясь от грунта и от повышенной опоры с последующим соскоком «прогнувшись» или «ножницами». Прыжки в длину с разбега 5-9 шагов через препятствие (барьер, планка).

Тройной прыжок с разбега. Совершенствование техники отдельных фаз и всего прыжка в целом с учетом индивидуальных особенностей. Выявление и исправление ошибок. Определение оптимальной длины, скорости и ритма разбега. Прыжки в целом со среднего (18-20 м) и полного разбега (35-45 м). Подготовка и участие в соревнованиях. Тактическая и психологическая подготовка прыгуна. Участие в соревнованиях.

Специальные упражнения. Использование упражнений, рекомендуемых для прыгунов в длину и спринтеров. Серии прыжков в «шаге» и «скачков» на одной ноге (попеременно) без отягощения и с отягощением (гантели, пояс). Выполнение сочетаний «скачок» - «шаг» - «скачок» и т. д.

УУ сложности 3-4 годов обучения.

Учебно-тренировочный процесс в перечисленных группах направлен на совершенствование и тренировку в избранных видах легкой атлетики и многоборье.

Он осуществляется на основе глубокого овладения программным материалом предыдущих лет занятий на базе дальнейшего совершенствования общей и специальной физической подготовленности, технического мастерства, морально-волевых качеств, на основе современных научных данных о методике подготовки юных спортсменов.

Прыжки в высоту с разбега. Совершенствование и тренировка в прыжке избранным способом. Дальнейшее развитие качеств прыгучести, быстроты, гибкости и силы. Совершенствование ритма разбега в сочетании с толчком и техники перехода через планку. Прыжки со среднего и оптимального разбега через планку на максимальной высоте. Психологическая и тактическая подготовка. Участие в прикидках и соревнованиях.

Специальные упражнения. Использование упражнений, рекомендуемых ранее, обращая особое внимание на увеличение амплитуды движений, на ритм и интенсивность их выполнения. Прыжки в высоту с места без отягощения и с отягощением. Запрыгивание на высокие снаряды с 5-7 беговых шагов. Прыжки с доставанием высоко подвешенных предметов с 3-5 шагов маховой ногой, головой и руками. Выпрыгивание из приседа на одной ноге без отягощения и с отягощением. Выпрыгивание вверх, стоя толчковой ногой на повышенной опоре в сочетании с махом прямой ногой с отягощением в руках и на маховой ноге.

Прыжки в длину с разбега. Совершенствование техники отдельных фаз (разбег, толчок, полет и приземление) и тренировка в прыжке избранным способом. Совершенствование скорости и ритма разбега в сочетании с толчком. Прыжки со среднего разбега, отталкиваясь от повышенной опоры,

совершенствуя технику движений в полете. Прыжки с небольшого разбега, совершенствуя выбрасывание ног на приземление. Психологическая и тактическая подготовка. Участие в прикидках и соревнованиях.

Специальные упражнения. Использование упражнений, рекомендуемых ранее. Многократные прыжки в «шаге» с ноги на ногу и в сочетании с разбегом в 3-5 шагов без отягощения и с отягощением. Запрыгивание на гимнастические снаряды в шаге с 5- 7 шагов без отягощения и с отягощением. Прыжки с малого и среднего разбега через далеко-высокие препятствия (барьер, планка, гимнастические снаряды). Прыжки в шаге в гору, под уклон и др.

Тройной прыжок с разбега. Совершенствование техники отдельных частей и соединений, ритма разбега и всего прыжка в целом. Тренировка в тройном прыжке в целом. Психологическая и тактическая подготовка. Участие в прикидках и соревнованиях.

Специальные упражнения. Использование упражнений, рекомендуемых для предыдущей возрастной группы. Многократные скачки на одной ноге сериями без отягощения и с отягощением. Повторное выполнение сочетаний «скачок» - «шаг», «шаг» - прыжок и прыжок, толкаясь слабой ногой с 5,9,11 беговых шагов без отягощения и с отягощением. Серии «скачков» в гору до 15-30 раз подряд. Прыжки с 5-7 шагов на постепенно повышающиеся гимнастические снаряды и др.

3.1. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка спортсмена - это система психологического, педагогического, методического и социального воздействия на спортсмена с целью выработки у него необходимого для данного вида спорта психологических качеств и черт личности. Весь комплекс воздействия направлен не только на достижение высокого спортивного результата, но и на формирование личности.

Целью психологического сопровождения спортивной деятельности является разносторонняя психологическая подготовка спортсмена, направленная на улучшение спортивного результата, а также оказание психологической поддержки тренерам в решение проблем, связанных с тренировочным процессом.

На этапе БУ основной упор в занятиях групп должен делаться на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (трудолюбие в тренировке и дисциплинированность при соблюдении режима, чувство ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважение к тренеру, требовательность к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

На этапе занятий УУ внимание акцентируется на воспитании спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, улучшении взаимодействия в команде, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий,

создании общей психической подготовленности к соревнованиям. Основное внимание уделяется совершенствованию волевых черт характера, саморегуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, формированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности к нервно-психическому восстановлению.

В круглогодичном цикле подготовки существует следующее распределение объектов психолого-педагогических воздействий.

В подготовительном периоде выделяются средства и методы, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, воспитанием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности. В соревновательном периоде упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической и мобилизационной готовности в состязаниях.

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервнопсихического восстановления спортсменов.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера, и приемы психической регуляции спортсменов.

В ходе тренировочных занятий также существует определенная тенденция преимущественного применения некоторых средств и методов психолого-педагогического воздействия.

В вводной части занятий применяются психолого-педагогические методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности юных спортсменов, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций; в подготовительной части занятий - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основном совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психологической специальной готовности спортсменов. В заключительной части занятий совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Распределение средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

3.3. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучаемых к выполнению технических действий, требующих высокой координации их

исполнения, и дисциплине в группе занимающихся.

Вся ответственность за безопасность занимающихся в залах возлагается на тренеров -преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой.

1. На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся Учреждения с правилами безопасности при проведении занятий легкой атлетикой.

1.1. К занятиям по легкой атлетике допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда и не имеющие противопоказаний к занятиям в спортивной школе.

1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. Занятия по легкой атлетике должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.4. При проведении занятий по легкой атлетике должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.5. Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.6. О каждом несчастном случае с обучающимися тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить руководству школы.

1.9. В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения легкоатлетических занятий, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.10. Лица, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний требований охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на беговой дорожке или спортивной площадке.

3. Требования безопасности во время занятий

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом руководству школы. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом руководству школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую

пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

5.2. Если занятия проводились в спортивном зале, тщательно его проветрить.

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

3.4. Объемы максимальных тренировочных нагрузок

Единицей измерения учебного времени и основной формой организации учебновоспитательной работы в спортивной школе является занятие продолжительностью 45 минут (один академический час).

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах БУ первого и второго года обучения - 2-х академических часов;

- в группах БУ свыше 2 лет и в группах УУ - 3-х часов;

-

**ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН НА УЧЕБНЫЙ ГОД
(ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО ЛЕГКОЙ
АТЛЕТИКЕ)**

| Разделы подготовки | Уровни сложности программы | | | | |
|--|----------------------------|-----------|-----------|-------------------------------|-----------|
| | Базовый уровень сложности | | | Углубленный уровень сложности | |
| | 1-2 | 3-4 | 5-6 | 1-2 | 3-4 |
| Общая физическая подготовка | 200 | 310 | 310 | 94 | 114 |
| Специальная физическая подготовка | | | | 158 | 174 |
| Техническая подготовка | 40 | 70 | 74 | 138 | 154 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 8 | 28 | 28 | 80 | 96 |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика | 4 | 8 | 8 | 34 | 50 |
| Общее количество часов | 168 - 252 | 252 - 416 | 416 - 420 | 420 - 504 | 504 - 588 |
| Общее количество тренировок | 126 - 168 | 126 - 168 | 168 - 210 | 168 - 210 | 210 - 252 |

**Календарный учебный план - график распределения учебных часов (по месяцам)
по легкой атлетике**

для групп БУ 1- 2 года обучения на учебный год

| Разделы подготовки | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | всего часов |
|--|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-------------|
| Общая физическая подготовка | 10 | 10 | 9 | 10 | 9 | 9 | 10 | 10 | 10 | 9 | 9 | 9 | 114 |
| Специальная физическая подготовка | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 8 | 8 | 7 | 7 | 7 | 86 |
| Техническая подготовка | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 40 |
| Теоретическая, тактическая психологическая подготовка | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | | | 8 |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика | | | | 1 | | 1 | | 1 | 1 | | | | 4 |
| Общее количество часов | 21 | 20 | 20 | 22 | 20 | 21 | 22 | 24 | 24 | 21 | 19 | 19 | 252 |

**Календарный учебный график распределения учебных часов (по месяцам) по лёгкой атлетике
для групп БУ 3-4 года обучения на учебный год**

| Разделы подготовки | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | всего часов |
|--|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-------------|
| Общая физическая подготовка | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 16 | 16 | 16 | 16 | 200 |
| Специальная физическая подготовка | 9 | 9 | 9 | 9 | 10 | 10 | 10 | 10 | 9 | 9 | 8 | 8 | 110 |
| Техническая подготовка | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | 70 |
| Теоретическая, тактическая психологическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 28 |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | 8 |
| Общее количество часов | 34 | 34 | 35 | 36 | 37 | 36 | 36 | 37 | 35 | 34 | 31 | 31 | 416 |

Календарный учебный график распределения учебных часов (по месяцам) по лёгкой атлетике для групп БУ 5-6 года обучения на учебный год

| Разделы подготовки | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | Всего час. |
|--|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|------------|
| Общая физическая подготовка | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 16 | 16 | 16 | 16 | 200 |
| Специальная физическая подготовка | 9 | 9 | 9 | 9 | 10 | 10 | 10 | 10 | 9 | 9 | 8 | 8 | 110 |
| Техническая подготовка | 6 | 6 | 6 | 7 | 6 | 7 | 6 | 7 | 7 | 6 | 5 | 5 | 74 |
| Теоретическая, тактическая психологическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 28 |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | 8 |
| Общее количество часов | 34 | 34 | 35 | 37 | 37 | 37 | 36 | 38 | 36 | 34 | 31 | 31 | 420 |

Календарный учебный график распределения учебных часов (по месяцам) по лёгкой атлетике для групп УУ 1-2 года обучения на учебный год

| Разделы подготовки | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | Всего час. |
|--|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|------------|
| Общая физическая подготовка | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 7 | 7 | 7 | 8 | 94 |
| Специальная физическая подготовка | 13 | 13 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 13 | 13 | 12 | 12 | 12 | 158 |
| Техническая подготовка | 11 | 11 | 11 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 11 | 11 | 11 | 138 |
| Теоретическая, тактическая психологическая подготовка | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 | 7 | 7 | 7 | 80 |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 34 |
| Общее количество часов | 41 | 42 | 43 | 44 | 44 | 43 | 43 | 42 | 41 | 40 | 40 | 42 | 504 |

Календарный учебный график распределения учебных часов (по месяцам) по лёгкой атлетике для групп УУ 3-4 года обучения на учебный год

| Разделы подготовки | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | Всего час. |
|--|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|------------|
| Общая физическая подготовка | 10 | 10 | 10 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 10 | 10 | 10 | 114 |
| Специальная физическая подготовка | 14 | 14 | 14 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 14 | 14 | 14 | 174 |
| Техническая подготовка | 12 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 12 | 154 |
| Теоретическая, тактическая психологическая подготовка | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 96 |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 50 |
| Общее количество часов | 48 | 49 | 49 | 50 | 49 | 49 | 49 | 49 | 50 | 49 | 49 | 48 | 588 |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы
на этапе базового уровня

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|--|--|--|
| | Юноши | Девушки |
| Бег на короткие дистанции | | |
| Скоростные качества | Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 9,8 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 135см) | Прыжок в длину с места (не менее 125 см) |
| | Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 30 прыжков) | Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 40 прыжков) |
| Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба | | |
| Скоростные качества | Прыжок в длину с места (не менее 130см) | Прыжок в длину с места (не менее 125 см) |
| | Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 25 прыжков) | Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 30 прыжков) |
| Выносливость | Челночный бег 3x10 м (не более 9,9 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 10 с) |
| Прыжки | | |
| Скоростные качества | Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 9,8 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 135 см) | Прыжок в длину с места (не менее 125 см) |
| | Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 30 прыжков) | Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 40 прыжков) |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы
этапе углубленного уровня (этапе спортивной специализации)

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|----------------------------------|---|---|
| | Юноши | Девушки |
| Бег на короткие дистанции | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м с высокого старта (не более 9,3 с) | Бег 60 м с высокого старта (не более 10,3 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 190 см) | Прыжок в длину с места (не менее 180 см) |
| | Бег 150 м с высокого старта (не более 25,5 с) | Бег 150 м с высокого старта (не более 27,8 с) |
| Спортивный разряд | Третий юношеский спортивный разряд | |

| Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба | | |
|---|---|--|
| Скоростные качества | Прыжок в длину с места (не менее 170 см) | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) |
| | Бег 60 м с высокого старта (не более 9,5 с) | Бег 60 м с высокого старта (не более 10,6 с) |
| Выносливость | Бег 500 м (не более 1 мин 44 с) | Бег 500 м (не более 2 мин 01 с) |
| Спортивный разряд | Третий юношеский спортивный разряд | |
| Прыжки | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м с высокого старта (не более 9,3 с) | Бег 60 м с высокого старта (не более 10,5 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 190 см) | Прыжок в длину с места (не менее 180 см) |
| | Тройной прыжок с места (не менее 5 м 40 см) | Тройной прыжок с места (не менее 5 м 10 см) |
| Спортивный разряд | Третий юношеский спортивный разряд | |