

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Гаврилов - Ямская детско-юношеская спортивная школа»
(Гаврилов-Ямская ДЮСШ)

Рассмотрена на
педагогическом совете

Протокол № 3 от 05.10.2016г.

Утверждена
приказом директора
Гаврилов-Ямской ДЮСШ
№ 90 о/д от 06.10.2016г.
Козлов И.В.



**Дополнительная общеобразовательная программа –
дополнительная общеразвивающая программа
«Легкая атлетика»**
(для этапов подготовки: спортивно-оздоровительного, начального)

Возраст обучающихся: 8-12 лет
Срок реализации программы: 3 года

Разработчики:
тренер-преподаватель
Рубцов Дмитрий Вадимович
Старший инструктор-методист
Исаева Татьяна Николаевна

г. Гаврилов-Ям Ярославской области
2016 год

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка

I. Организационно-методические указания

II. Нормативная часть программы

III. Методическая часть программы

1. Примерный учебный план

Учебный план групп начальной подготовки 1 года обучения

Учебный план групп начальной подготовки свыше 2 лет обучения

Годовой тематический план учебно-тренировочных занятий

для группы начальной подготовки по легкой атлетике

для групп начальной подготовки первого года обучения (нагрузка 6 часов в неделю)

Годовой тематический план учебно-тренировочных занятий

для группы начальной подготовки свыше 2х лет по легкой атлетике

(нагрузка 9 часов в неделю)

2. План – схема годового цикла

Примерный годовой график расчета учебных часов

для групп начальной подготовки 1 года обучения

Примерный годовой график расчета учебных часов

для групп начальной подготовки свыше 2 лет обучения

3. Контрольно-нормативные требования

Нормативные требования к оценке показателей развития физических качеств и двигательных способностей (мальчики, юноши)

Нормативные требования к оценке показателей развития физических качеств и двигательных способностей (девочки, девушки)

Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке в группах начальной подготовки (мальчики, девочки)

4. Программный материал для практических занятий

5. Теоретическая подготовка

6. Воспитательная работа

Примерный план воспитательной работы тренера-преподавателя

7. Психологическая подготовка

8. Восстановительные мероприятия

Педагогические средства восстановления

Психологические средства восстановления

Организация восстановительных мероприятий при подготовке к соревнованиям

Медико-биологические средства профилактики

Физические упражнения как средство реабилитации

9. Медико-биологический контроль

10. Инструкторская практика

11. Кадровое обеспечение программы

12. Материально-техническое обеспечение программы

Информационные ресурсы

Приложение 1. Тематическое планирование для групп начальной подготовки

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа по легкой атлетике составлена в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 26.06.2012 г. № 504 «Об утверждении Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей»); нормативными документами, регламентирующими работу спортивных школ на основе примерной программы для системы дополнительного образования детей «Легкая атлетика» (2003г.)

Данная дополнительная образовательная программа *физкультурно-спортивной направленности* является адаптированной под реальные условия муниципального учреждения дополнительного образования «Гаврилов-Ямская детско-юношеская спортивная школа», рассчитана на трехлетний период обучения в группах начальной подготовки.

Программа является основным документом учебно-тренировочной и воспитательной работы. Она представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки по видам легкой атлетики: многоборье (4хборье; бег, прыжки, метания); спринтерский бег (100,200,400м); бег на средние дистанции (800,1500м).

Новизна программы состоит в том, что наряду с учебным планом по годам обучения, объемами нагрузки в программе представлено тематическое планирование для начального этапа подготовки в годичном тренировочном цикле, что позволяет учитывать задачи периодизации спортивной подготовки, сохранить непрерывность и единство тренировочного процесса. Значительно расширен раздел «Программный материал для практических занятий», что является хорошим подспорьем для тренеров-преподавателей.

Актуальность программы. Сегодня у большинства обучающихся общеобразовательных учреждений наблюдается: ухудшение зрения, нарушение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной системы, нарушение обмена веществ, снижение сопротивляемости к различным заболеваниям. В условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности обучающихся особую актуальность приобретает необходимость эффективной организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми школьного возраста; привлечение детей и подростков к занятиям различными видами спорта в детско-юношеской спортивной школе, в том числе и легкой атлетикой.

Педагогическая целесообразность программы позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у обучающихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти проблему, призвана программа дополнительного образования «Легкая атлетика», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Цель программы: воспитание физически и нравственно здорового подрастающего поколения.

В процессе спортивной подготовки решаются следующие задачи:

- добиваться гармоничного физического развития юных спортсменов, укреплять здоровье;
- вовлекать способных подростков в легкую атлетику;
- формировать и закреплять привычки к здоровому образу жизни, потребности в систематических занятиях физкультурой и спортом;
- достигать оптимального для каждой возрастной группы подростков уровня физического развития;
- обучать подростков основам техники и тактики легкоатлетических упражнений и повышать уровень овладения техникой и тактикой легкой атлетики;

- формировать и развивать необходимые для занятий легкой атлетикой навыки и физические качества;

- развивать положительные черты личности юного спортсмена, способствующих не только достижению высоких результатов в спорте, но и успешной социализации растущей личности.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

Срок реализации программы: 3 года.

Возраст детей. Спортивно-оздоровительный этап. На этот этап подготовки зачисляются дети 8-12-летнего возраста, желающие заниматься легкой атлетикой независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний.

На этап начальной подготовки 1 года обучения зачисляются дети 8-9-летнего возраста, желающие заниматься легкой атлетикой независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний.

На этап начальной подготовки свыше двух лет обучения принимаются обучающиеся общеобразовательных школ, не имеющие медицинских противопоказаний от 9-12 лет.

В данной программе представлены примерные годовые тематические планы для групп начальной подготовки 1-го года обучения (по 6 часов в неделю) и свыше 2-х лет (9 часов в неделю) с учетом индивидуальных потребностей детей.

Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств, методов контроля в одну принципиальную схему годового цикла тренировки.

Настоящая программа разработана с учетом современных образовательных технологий и содержит следующие структурные компоненты: средства, методы, принципы и формы обучения, а также текущий и этапный контроль.

В теории физической культуры сформировались три группы методов:

1. Направленные на овладение знаниями.
2. Способствующие овладению двигательными умениями и навыками.
3. Направленные на развитие физических качеств и способностей.

К 1 группе относятся: *рассказ* – изложение событий в повествовательной форме (теоретические занятия, техника движений, игровая деятельность);

Беседа – вопросно-ответная форма овладения учебным материалом, обмен мнениями (теоретические занятия, воспитательная работа, анализ, самоанализ тренировочной и соревновательной деятельности);

Описание – подробный перечень признаков, особенностей изучаемого упражнения («школа движений», технико-тактическая подготовка);

Характеристика – обобщенное перечисление наиболее важных признаков действия (отвечает на вопрос «как делать?»), слитно, плавно, энергично и т.д.);

Объяснение – раскрытие существенных закономерностей выполняемых движений (отвечает на вопросы «зачем? почему так, а не иначе?»).

Ко 2 группе относятся: *методы расчлененного упражнения* – метод собственно расчлененного упражнения (использование относительно крупных заданий, охватывающих одну или несколько фаз целого упражнения), метод решения узких двигательных задач (вычленение отдельных характеристик движения), метод «по разделениям»;

Методы целостного упражнения – собственно целостный метод (применение в качестве обучающего упражнения целевого движения); целостного упражнения с постановкой частных задач; целостного упражнения с развертыванием от ведущего звена; метод подводящих упражнений (применение действий структурно-родственных целевому упражнению).

К 3 группе относятся: *методы стандартного упражнения* (прерывного, непрерывного – равномерного, повторного); *методы вариативного упражнения* (прерывного, непрерывного – переменного, интервального);

Игровой и соревновательный методы можно отнести ко 2 и 3 группе методов.

Значение *игры* как многообразного общественного явления выходит далеко за рамки физического воспитания, и даже воспитания в целом. Однако одна из главных функций игры – педагогическая: игра является одним из основных средств и методов воспитания в широком смысле.

Особое положение в группе методов занимает *соревновательный метод*. Так как, выступая на официальных соревнованиях, дети демонстрируют все, что они достигли в процессе того или иного этапа подготовки, проверяют свои силы, возможности, выполняют спортивные разряды. На соревнованиях спортсмены выступают от 6 до 16 раз в год в зависимости от уровня их подготовленности и спортивной квалификации.

Также соревновательный метод применяется в системе занятий по данной программе как способ активизации двигательной деятельности при выполнении упражнений и стимулирования интереса детей. Элементы соревновательной деятельности на тренировках проявляются в подвижных играх и эстафетах.

Закономерности педагогического процесса находят свое конкретное выражение в основных положениях, определяющих его общую организацию, то есть в принципах.

Принцип гуманистической направленности воспитания предполагает отношение воспитателя (тренера – преподавателя) к воспитанникам как к ответственным субъектам собственного развития, а также стратегию взаимодействия, основанную на субъективно – субъектных отношениях.

Принцип природосообразности воспитания предполагает, что оно основывается на научном понимании взаимосвязи природных и социокультурных процессов, что учащиеся воспитывают сообразно их полу, возрасту и индивидуальным особенностям.

Принцип эффективности социального взаимодействия предполагает осуществление воспитания средствами физической культуры и спорта, что позволяет учащимся расширить сферу общения. Формировать навыки социальной адаптации. Интеграции, индивидуализации, самореализации.

Принцип концентрации воспитания на развитие личности направлен на освоение социокультурного опыта и свободное самоопределение в социальном окружении.

Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медико-биологического контроля).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы в многолетнем учебно-тренировочном процессе учесть преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием средств и величин нагрузок, направленных на решение определенных задач подготовки.

Результатом реализации данной дополнительной образовательной программы является положительная динамика показателей выполнения следующих программных требований для этапа начальной подготовки по уровню подготовленности обучающихся:

- стабильность состава занимающихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся, выраженных в количественных показателях физического развития;
- уровень освоения основ техники и тактики легкой атлетики.

По окончании начального этапа подготовки

Воспитанник будет знать:

1. Правила поведения обучающихся 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.

Воспитанник 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.

Воспитанник 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.

Воспитанник способен проявлять следующие отношения:

1. Умение работать в команде.
2. Стабильное посещение занятий, дисциплинированность и трудолюбие.

I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Подготовка юных легкоатлетов ставит перед тренером-преподавателем сложные задачи.

Передовой спортивный опыт и научные исследования показывают, что для достижения гармоничного физического развития и избежания преждевременной стабилизации специальных качеств необходимо использовать широкий комплекс средств и методов спортивной тренировки. Особое место в системе подготовки юных легкоатлетов должны занять наряду со специальными упражнениями упражнения общеразвивающего характера, а также упражнения в затрудненных и облегченных условиях.

При построении спортивной тренировки следует руководствоваться принципами:

- целевой направленности по отношению к высшему спортивному мастерству;
- соразмерности в развитии основных физических качеств;
- ведущих факторов, определяющих уровень мастерства и возрастной динамики развития юных спортсменов.

Реализация указанных принципов позволяет учитывать как возрастные особенности юных легкоатлетов, так требования, которые будут предъявлены к ним в будущем на этапах.

Тренировочный процесс легкоатлета должен рассматриваться как целостная динамическая система, где на каждом конкретном этапе совершенствования спортивного мастерства решаются специфические задачи по развитию двигательных качеств, формированию технического мастерства и выбору средств, методов и величин тренировочных воздействий. Организуется он в соответствии с определенными целевыми задачами, которые конкретно выражаются величиной прогнозируемого результата и обуславливают необходимую реализацию программы тренировки.

Процесс подготовки юных спортсменов должен осуществляться на основе следующих основных методических положений:

- 1) преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юношей и девушек;
- 2) последовательный рост объема средств и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: с ростом спортивного мастерства в тренировочном процессе увеличивается доля средств специальной подготовки за счет сокращения ОФП;
- 3) непрерывное совершенствование в спортивной технике;
- 4) правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок; каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок, чем соответствующий период предыдущего годового цикла;
- 5) строгое соблюдение принципа последовательности возрастания тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов.

Одно из необходимых условий роста спортивного мастерства – многолетняя планомерная тренировка. Причем в процессе этой подготовки следует, строго и последовательно ставить задачи, выбирать средства и методы тренировки в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовленности спортсменов. Весь процесс многолетней тренировки спортсмена начинается сэтапапредварительной подготовки (группы начальной подготовки -3 года).

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Программа по легкой атлетике разработана на основе нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ.

Спортивно-оздоровительный этап (СО). На этот этап подготовки зачисляются дети 7-17 летнего возраста, желающие заниматься легкой атлетикой независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющих медицинских противопоказаний.

Этап начальной подготовки(НП). Наэтап начальной подготовки зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ 8-12 лет, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов.

Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической подготовке

Таблица 1

Этапы подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное количество учащихся в группе	Количество учебных часов в неделю	Требования по физической подготовке
Спортивно-оздоровительной	весь период	7-17	15	6	
Начальной подготовки	1	8-9	15	6	Выполнение норм ОФП
	2	10-11	12	9	Выполнить контрольно-нормативные требования ОФП и СФП
	3	12-13	12	9	

Соотношение средств общей и специальной физической подготовки по годам обучения (%)

Таблица 2

Средства подготовки	Группы начальной подготовки	
	1-й год	2-й год
ОФП	80-90	80-85
СФП	10-20	15-20

С
порт
но-
оздор

ительные группы работают в режиме первого года обучения в группах начальной подготовки.

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и может быть сокращен на 25% в зависимости от периода и задач подготовки.

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки первого года обучения – 2^х часов;
- в группах начальной подготовки свыше года обучения – 3^х часов.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Методическая часть программы включает материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объемы тренировочных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; организацию и проведение педагогического и медико-биологического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

1. Учебный план.

Учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки строятся на основе следующих методических положений:

- 1) ориентация уровней нагрузок обучающихся на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими взрослыми спортсменами;
- 2) увеличение темпов роста нагрузок поэтапно;
- 3) соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности обучающихся;
- 4) учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма обучающегося.

На начальном этапе подготовки основное внимание обучающегося и тренера-преподавателя нацелено на создание фундамента общей физической подготовки. Поэтому тренировочные занятия строятся с акцентом на развитие физических качеств, таких, как быстрота, гибкость, ловкость, скоростно-силовые качества, выносливость. Параллельно с этим проводится обучение основам техники видов легкой атлетики и других видов спорта.

Учебный план подготовки легкоатлетов включает следующие разделы: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, теоретическая подготовка, контрольно-переводные испытания, участие в соревнованиях, восстановительные мероприятия, медицинское обследование.

Учебный план по разделам рассчитан на 46 учебных недель.

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН учебно-тренировочных занятий

Таблица 3

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки	
		1й год	Свыше 2х лет
1	Количество недель в год	46	46
2	Общая физическая подготовка	108	164
3	Специальная физическая и техническая подготовка	46	90
4	Теоретическая подготовка	15	14
5	Техническая подготовка	78	124
6	Контрольно-переводные испытания	2	2
7	Участие в соревнованиях	6	6

8	Инструкторская и судейская практика	-	-
9	Медицинское обследование	2	2
10	Общее количество часов	258	402

2.7	Спортивные игры													
	Специальная физическая подготовка	1	1	2	2	1	2	2	2	1	1		1	16
3.1	Специальные подводящие и беговые упражнения													
3.2	Ускорения с послед.бегом по инерции													
3.3	Спец.прыжк.упражн.													
	Технико-тактическая подготовка	12	13	13	12	10	13	12	12	11	13	4	5	130
4.1	Обучение основам техники метания													
4.2	Обучение основам техники прыжка в длину с места													
4.3	Обучение основам техники прыжка в длину с разбега													
4.4	Обучение технике бега с высок.и н/старта													
	Контрольно-переводные испытания								2	2				4
	Соревнования													
		По календарю												
	Итого	26	28	26	24	22	26	26	28	24	26	8	12	276

2.7	Акробатические упр.														
	Специальная физическая подготовка	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	1	2	33	
3.1	Ускорения из различных стартовых положений														
3.2	Спец.бег. упражнения														
3.3	Спец.прыжк.упражн.														
3.4	Специально подобранные подв.игры и спорт.игры (лапта,салки и т.д.)														
	Технико-тактическая подготовка	20	20	19	19	17	19	20	17	16	19	5	8	199	
4.1	Обучение техники метания (с места, 3-х шагов, разбега)														
4.2	Обучение техники прыжка в длину с места														
4.3	Обучение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»														
4.4	техника бега с н/старта														
	Контрольно-переводные испытания								2	2				4	
	Соревнования	По календарю													
	Итого	39	42	39	39	36	38	39	39	35	38	12	18	414	

2. План – схема годичного цикла

План – схема годичного цикла подготовки представляет собой конкретно выраженную концепцию построения учебно-тренировочных занятий на определенном этапе подготовки.

Планирование годичного цикла учебно-тренировочных занятий обучающихся определяется:

- задачами годичного цикла;
- выбором основных средств и методов спортивной подготовки;
- закономерностями развития и становления спортивной формы;
- периодизацией, принятой в легкой атлетике;
- календарем и системой спортивных соревнований.

Этап предварительной подготовки, состоящий из трех лет обучения в группах начальной подготовки, строится следующим образом. Годичный цикл учебно-тренировочных занятий состоит из двух полуциклов, каждый из которых включает подготовительный, соревновательный.

Подготовительный период разбивается на 2 этапа – обще-подготовительный (базовый) и специально-подготовительный.

Соревновательный период разбивается на 3 этапа – ранний соревновательный, специализированной подготовки и основной соревновательный.

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ГРАФИК
расчета учебных часов для групп начальной подготовки 1-го года обучения

Таблица 6

№ п/п	Содержание материала	Всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль
	Кол-во учебных занятий	138	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	8
	Общая физическая подготовка	181	16	17	19	19	16	19	18	16	11	20	10
	Специальная физическая и техническая подготовка	51	5	5	5	5	5	5	6	6	6	2	1
	Теоретическая подготовка	8	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-
	Контрольно - переводные испытания	4	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-
	Участие в соревнованиях	10	-	2	-	-	2	-	-	2	4	-	-
	Восстановительные мероприятия	18	-	1	1	1	2	1	1	1	1	4	5
	Медицинское обследование	4	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-
	Кол-во учебных часов за год	276	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	16

Учебно-тренировочные занятия проводятся 3 дня в неделю по 2 академических часа (45 минут), 6 часов в неделю.

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ГРАФИК
расчета учебных часов для групп начальной подготовки свыше двух лет обучения

Таблица 7

№ п/п	Содержание материала	Всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль
	Кол-во учебных занятий	138	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	8
	Общая физическая подготовка	284	24	27	30	30	25	30	28	24	17	32	17
	Специальная физическая и техническая подготовка	69	7	7	6	6	8	6	8	8	8	3	2
	Теоретическая подготовка	8	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-
	Контрольно - переводные испытания	8	4	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-
	Участие в соревнованиях	15	-	2	-	-	3	-	-	4	6	-	-
	Восстановительные мероприятия	26	1	2	2	2	2	2	2	2	2	4	5
	Медицинское обследование	4	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-
	Кол-во учебных часов за год	414	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	24

Учебно-тренировочные занятия проводятся 3 дня в неделю по 3 академических часа (45 минут), 9 часов в неделю.

3. Контрольно-нормативные требования

Важным звеном управления подготовкой обучающихся является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности учебно-тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке обучающихся. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Одним из главных вопросов в управлении учебно-тренировочным процессом – правильный выбор контрольных упражнений (тестов).

На основании новых типовых программ по видам легкой атлетики внесены изменения в содержание и сроки проведения контрольных нормативов. Изменения обсуждены методическим советом и приняты педагогическим советом.

По итогам приемных экзаменов на отделение легкой атлетики в группы начальной подготовки зачисляются обучающиеся, достигшие 9-летнего возраста.

Приемные экзамены в ГНП- 1 г.об.на отделении легкой атлетики включают в себя следующие нормативы: челночный бег 3x10 м, прыжки в длину с места, бег 60м.

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

Учебная программа предусматривает 7 контрольных упражнений, в том числе спортивный результат на основной дистанции. Все они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств.

Контрольное тестирование проводится в процессе тренировки на протяжении 1-2 недель за 1-1,5 недели до соревнований.

Система педагогического контроля в подготовке юных спортсменов основывается на ряде методических положений. Первое из них - целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству. Это значит, что относительные показатели использования своих возможностей, типичные для спортсменов высших разрядов, должны служить ориентиром для определения нормативных требований к юным спортсменам. Второе методическое положение - установка на соразмерность в развитии основных физических качеств, т. е. обеспечение их должного соотношения. Реализация этого положения в контрольных показателях общей и специальной физической подготовленности юных спортсменов состоит в том, что контрольные нормативы, определяющие уровень развития отдельных физических качеств спортсмена, должны находиться в оптимальном соотношении, характерном для данного этапа тренировки.

Ниже приведены вступительные испытания для зачисления в группу начальной подготовки 1 г.о., контрольно-переводные нормативы для учебных групп по ОФП и СФП.

Вступительные испытания для зачисления в группу начальной подготовки 1г.о.

Таблица 8

№ п/п	вид	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
	Челн.бег 3x10 м	9,2	10,0	10,4	9,3	10,3	10,8
	Бег 60 м.	10,5	11,0	11,5	10,5	11,0	11,5
	Прыжок в длину с места	155	145	135	150	140	130

**Нормативные требования к оценке показателей развития физических качеств и
двигательных способностей
(мальчики, юноши)**

Таблица 9

<i>Упражнение</i>	<i>Баллы</i>	<i>7 лет</i>	<i>8 лет</i>	<i>9 лет</i>	<i>10 лет</i>	<i>11 лет</i>	<i>12 лет</i>
1. Бег 30 м(сек).	5	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2
	4	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4
	3	6,6	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6
	2	6,8	6,6	6,4	6,2	6,0	5,8
	1	7,0	6,8	6,6	6,4	6,2	6,0
2. Челночный бег 3x10 (сек).	5	8,8	8,6	8,4	8,2	8,0	7,8
	4	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2	8,0
	3	9,2	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2
	2	9,4	9,2	9,0	8,8	8,6	8,4
	1				9,0	8,8	8,6
3. Бег 5 мин.(м).	5	1200	1250	1300	1350	1400	1450
	4	900-	950-	980-	1126-	1176-	1226-
	3	1000	1060	1150	1250	1200	1350
	2	850-900	900-850	950-975	1000-	1050-	1100-
	1	800-850 795	850-900 845	875-950 870	1125 925-1000 925	1175 926- 1050 925	1225 976- 1100 1000
4. Прыжок в длину с места(см).	5	155	166	176	186	196	211
	4	141-155	151-165	161-175	171-185	181-195	196-210
	3	126-140	136-150	146-160	156-170	166-180	181-195
	2	110-125	121-135	131-145	141-155	151-165	165-180
	1	105	120-130	130-140	140-150	150	160
5.Метание набивного мяча снизу вперед (м)	5			10 (1кг)	11 (1кг)	11 (2кг)	12 (2кг)
	4			9	10	10	11
	3			8	9	9	10
6. Подтягивание, кол-во раз	5	4		5	11	13	15
	4	2-3		3-4	8-10	9-12	11-14
	3	1-2		2-3	5-7	5-8	7-10
	2	1		2	2-4	2-4	3-6
	1	1		1	1	1	2
7. Наклон вперед (см), (стоя на гимнастической скамейке)	5					11	
	4					0,5-10,5	
	3					от 0 до – 10,0	
	2					от –10,5 до – 20,5	
	1					от – 21 и больше	

**Нормативные требования к оценке показателей развития физических качеств и
двигательных способностей
(девочки, девушки)**

Таблица 10

<i>Упражнение</i>	<i>Баллы</i>	<i>7 лет</i>	<i>8 лет</i>	<i>9 лет</i>	<i>10 лет</i>	<i>11 лет</i>	<i>12 лет</i>
1. Бег 30 м (сек).	5	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4
	4	7,3	6,4-7,0	6,2	6,0	5,8	5,6
	3	7,6	7,3	6,4	6,2	6,0	5,8
	2	7,8	7,5	6,6	6,4	6,2	6,0
	1	8,0	7,7	6,8	6,6	6,4	6,2
2. Челночный бег 3x10 м(сек).	5	10,2	9,7	9,3	8,4	8,2	8,0
	4	10,6-	10,1-10,7	9,7	8,6	8,4	8,2
	3	11,3	11,2	10,3	8,7	8,5	8,3
	2	11,7	11,4	11,0	9,0	9,1	8,9
	1	11,9 12,1	11,6	11,2	9,9	9,7	9,5
3. Бег 5 мин.(м).	5	900	950	1000	1251	1301	1351
	4	800	850	900	1126-	1176-	1226-
	3	500	550	600	1250	1300	1350
	2	400	500	550	1001-	1051-	1101-
	1	300	450	500	1125 875-1000 875	1175 926-1050 925	1225 976-1100 975
4. Прыжок в длину с места, (см).	5	150	155	160	167	176	186
	4	130-110	140-125	150-	162	171	180
	3	85	90	135	158	166	175
	2	75	85	110	155	161	170
	1	70	80	105 100	140	156	165
5.Метание набивного мяча снизу вперед (м)	5			9 (1кг)	10 (1кг)	10 (2кг)	11 (2кг)
	4			8	9	9	10
	3			7	8	8	9
6. Отжимание (кол-во раз).	5	12	14	16	18	19	20
	4	4-8	6-10	7-11	8-13	10-14	11-15
	3	3	4	4	4	5	6
	2	2	3	3	3	4	5
	1	1	2	2	2	2	4
7. Наклон вперед (см), (стоя на гимнастическ ой скамейке)	5				14	15	16
	4				7-10	8-10	9-11
	3				3	4	5
	2		-		2	3	4
	1				1	2	3

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ
нормативы по специальной физической подготовке
в группах начальной подготовки
(Мальчики)

Таблица 11

№ п/п	Контрольные упражнения	Оценка	возраст			
			8-9 лет	10 лет	11 лет	12 лет
1	Бег 30м (с)	5	5,8	5,5	5,4	5,1
		4	5,9-6,0	5,6-5,7	5,5-5,6	5,2-5,3
		3	6,1-6,2	5,8-5,9	5,7-5,8	5,4-5,5
2	Прыжок в длину с места (см)	5	160	170	180	200
		4	159-149	169-159	179-169	199-185
		3	148-138	158-148	168-158	184-170
3	Челночный бег 3x10м (с)	5	8,8	8,7	8,6	8,5
		4	8,9-9,4	8,8-9,4	8,7-9,3	8,6-9,2
		3	9,5-10,0	9,5-9,9	9,4-9,8	9,3-9,7
4	Метание набивного мяча снизу вперед (м)	5	10 (1кг)	11 (1кг)	11 (2кг)	12 (2кг)
		4	9	10	10	11
		3	8	9	9	10

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ
нормативы по специальной физической подготовке
в группах начальной подготовки
(Девочки)

Таблица 12

№ п/п	Контрольные упражнения	Оценка	возраст			
			8-9 лет	10 лет	11 лет	12 лет
1	Бег 30м (с)	5	6,0	5,8	5,6	5,4
		4	6,1-6,2	5,9-6,0	5,7-5,8	5,5-5,6
		3	6,3-6,4	6,1-6,2	5,9-6,0	5,7-5,8
2	Прыжок в длину с места (см)	5	150	155	165	175
		4	149-140	154-144	164-154	174-164
		3	139-132	143-135	153-145	163-153
3	Челночный бег 3x10м (с)	5	8,9	8,8	8,7	8,6
		4	9,0-9,5	8,9-9,4	8,8-9,3	8,7-9,2
		3	9,6-11,0	9,5-10,9	9,4-9,8	9,3-9,7
4	Метание набивного мяча снизу вперед (м)	5	9 (1кг)	10 (1кг)	10 (2кг)	11 (2кг)
		4	8	9	9	10
		3	7	8	8	9

4. Программный материал для практических занятий

Главная организационная форма учебно-тренировочного процесса для всех обучающихся – групповое занятие. Основную роль должны играть групповые занятия, в том числе и у спортсменов-разрядников. Только в этом случае наиболее организованно и целесообразно решаются задачи воспитания и обучения.

Продолжительность занятий различная - от 2 до 3 часов. Продолжительность занятий связана с особенностями вида спорта, уровнем подготовленности занимающихся и их самочувствием. Если проводятся два основных занятия в день, то обычно каждое из них несколько короче, а в сумме больше, чем один урок. В принципе, чем интенсивнее тренировка, тем короче занятие. Например, продолжительность тренировочного занятия у спринтера в соревновательном периоде может быть около часа, а у марафонца - около 3 часов.

Основные занятия дополняются ежедневной утренней тренировкой-зарядкой, которая проводится, как правило, с малой нагрузкой, хотя у ряда спортсменов она достигает довольно большой величины. Опыт показывает большую эффективность утренних тренировочных занятий. Полезны также домашние задания, выполняемые в свободное время, тренировочные упражнения и занятия в виде кроссов, ходьбы на лыжах, игры в баскетбол и др. Наконец, спортивные соревнования любого масштаба также представляют собой важную форму занятий.

В занятиях любой формы, а также во время эпизодических упражнений должно быть сохранено основное правило: постепенное начало, затем основная работа (в этой части занятия кривая нагрузки может быть различной в зависимости от вида упражнений, характера нагрузки и т. п., но обычно находится на высоком уровне) и в заключение-снижение нагрузки.

Основные учебно-тренировочные занятия строятся по общепринятой структуре. Учебно-тренировочное занятие состоит из четырех частей (вводной, подготовительной, основной и заключительной), или из трех (разминки, основной и заключительной). В зависимости от задач и содержания занятия, периода тренировки, а главное, подготовленности обучающихся применяется первый или второй вариант. Для групповых занятий, особенно в подготовительном периоде, характерен вариант из четырех частей. Вариантом из трех частей чаще пользуются в тренировке спортсменов высших разрядов, особенно в соревновательном периоде. Принципиальной разницы между этими двумя вариантами нет.

Организационно-методические указания к проведению практических (учебно-тренировочных) занятий теоретических, воспитательной работы и восстановительных мероприятий

Весь учебный материал, предусмотренный программой, распределяется по годам обучения в определенной последовательности в соответствии с возрастом занимающихся и избранной спортивной специализацией. В группах начальной подготовки ведется общая многоборная подготовка (бег, прыжки, метания).

Осуществляя планирование и подбор средств, для каждого тренировочного занятия исхожу из конкретных задач определенного этапа многолетней подготовки и определенного периода годичного цикла.

На этапе начальной подготовки главной практической задачей является формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой и укрепления здоровья обучающихся.

Значительный отсев из группы начальной подготовки часто связан с монотонностью и однообразием занятий. Поэтому на данном этапе включаю в занятия упражнения для повышения эмоциональности. Подвижные игры, эстафетный бег, спортивные игры, гимнастические и акробатические упражнения должны занимать 40% общего объема

тренировки по времени, что одновременно решает и задачи ОФП. Кроме того, следует выделять и целиком игровые дни в зале или на стадионе.

Большое внимание на этапе начальной подготовки отвожу бегу, который является основой остальных легкоатлетических видов. Обучение свободным, широким беговым шагам на контролируемых скоростях позволяет в дальнейшем быстрее овладеть ритмом прыжком и метаний, повышает выносливость, скорость и силу нижних конечностей.

При решении задач обучения техники видов легкой атлетики основное внимание уделяется созданию хорошей двигательной школы, где главное не отработка индивидуальных деталей, а овладение основой движения. При этом обучение должно быть всегда без изменений индивидуализации.

Важной составляющей на этапе начальной подготовки является воспитание способности переносить значительные физические и психические нагрузки, что достигается специально подобранными комплексами круговой тренировки, системой соревнований и контрольных испытаний. Объемная, невысокой интенсивности тренировка способствует развитию выносливости и повышению физической работоспособности. С этой целью используются кроссы, марш-броски, спортивные игры, плавание, пробеги по шоссе, серийное выполнение прыжковых, бросковых и скоростно-силовых упражнений.

Рекомендуемая схема направленности тренировочных занятий при 3-х разовых тренировках (НП-1 г. обучения).

1. Развитие быстроты, координации движений и гибкости
2. Обучение основам техники, скоростно-силовая подготовка
3. Обучение основам техники, развитие общей выносливости.

В период подготовки к соревнованиям в заключительной тренировке недели задача развития общей выносливости заменяется развитием быстроты.

При 4-х разовых тренировках (НП-2,3 г. обучения).

Подготовительный период:

1. Обучение основам техники, развитие быстроты
2. Развитие координации движений, ловкости и гибкости
3. Обучение основам техники, скоростно-силовая подготовка
4. Развитие общей выносливости, скоростно-силовая подготовка.

Соревновательный период:

1. Обучение основам техники, развитие быстроты
2. Скоростно-силовая подготовка
3. Обучение основам техники, скоростно-силовая подготовка.
4. Развитие координации движений.

Практические занятия

I. Общая физическая подготовка (для всех учебных групп)

Задачи обучения и тренировки:

- развитие систем и функций организма занимающихся,
- овладение ими разнообразными умениями и навыками,
- воспитание у занимающихся способности проявлять быстроту, выносливость, силу и другие физические качества,
- создание условий успешной специализации в легкой атлетике.

Средства общей физической подготовленности

Средствами общей физической подготовки занимающихся легкой атлетикой являются разнообразные общеразвивающие упражнения. В группах начальной подготовки и учебно-тренировочных в большом объеме должны применяться различные упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания,

разгибания, вращения, махи), с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении. Индивидуально, с партнером и в группе.

Упражнения со снарядами(скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.) и на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, кольцах, брусьях и др.), с использованием тренажерных устройств и технических средств. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения.

Много времени следует отвести играм с мячом, спринтерскому бегу, эстафетам, кроссам, упражнениям заимствованным из других видов спорта (лыжи, плавание, спортивные игры, велоспорт, гребля, акробатика, гимнастика).

Строевые упражнения (используются в группах начальной подготовки в целях организации занятий, воспитания дисциплинированности и формирования правильной осанки).

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

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

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

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

Ходьба и бег:

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

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

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

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

- бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом.

Общеразвивающие упражнения без предметов

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

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

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

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

- упражнения с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п., подвижные игры с элементами сопротивления)

с предметами

- с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и в полуприседе, на месте и с продвижением)

- с гимнастической палкой (наклоны и повороты из различных и.п., перешагивание и перепрыгивание, выкруты и круги, бег с палкой за плечами и за спиной;

-с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты,

- круговые движения, приседания, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом, толкание мяча двумя руками и одной из различных и.п.
- с отягощениями*
- гантели, гири, мешки с песком (для всех учебных групп).
 - штанга (с УТГ- 3г. обучения)
 - наклоны вперед, назад, повороты в стороны, подъемы, вращения из различных и.п.
 - подскоки, прыжки и выпрыгивания; приседания;
 - ходьба выпадами, бег с различными отягощениями;
 - жим, рывок, подъём на грудь, толчок и тяга штанги различного веса.

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, 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. сальто вперед (с помощью), колесо(переворот боком).

Баскетбол:

Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, послеловли 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 послеостановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыкамикомандной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры и эстафеты:

Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием иперелазанием. Комбинированные эстафеты.

Плавание:

Обучение умению держаться на воде. Плавание произвольным способом на скорости на выносливость. Простейшие прыжки в воду с места и с разбега (вход в водуногами и головой). Игры на воде. Плавание вольным стилем без учета времени.

2. Специальная и технико-тактическая подготовка

Обучение технике и тренировке в отдельных видах легкой атлетики:

- Бег на короткие дистанции,

- **Метание т/ мяча,**

- **Прыжки в длину с разбега** (виды многоборья)

Обучение основам техники легкоатлетических упражнений, обучение технике высокого и низкого стартов, обучение основам техники бега на короткие дистанции и специальным беговым упражнениям. Обучение основам техники метания т/мяча с места, с 3х шагов разбега, с полного разбега, обучение технике финального усилия. Обучение основам техники прыжка в длину с места. Овладение основами техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Обучение правильной постановке толчковой ноги на место отталкивания. Обучение технике сочетания разбега с отталкиванием, полетом, приземлением. Повышение уровня физической подготовленности: развитие гибкости, быстроты, выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств.

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ТЕХНИКЕ:

Спринтерский бег:

применение специальных подводящих упражнений: бег из различных стартовых положений. бег с ускорением от 20 до 60 м с последующим бегом по инерции, специальные беговые и прыжковые упражнения, стартовые упражнения, правильные движения рук во время выхода со старта, бега по дистанции.

Специально подобранные подвижные и спортивные игры (салки, лапта и т.д.) по упрощенным правилам; упражнения, развивающие способность к выполнению быстрых движений; эстафеты, разнообразные прыжковые упражнения, спринтерский бег от 20 до 120 м с различной интенсивностью, разнообразные упражнения, направленные на общую физическую подготовку. Участие в соревнованиях в беге на 60, 100, 300 м, по ОФП.

Метание мяча:

подводящие и подготовительные упражнения для рук, имитация отведения руки в метании, правильные движения рук в сочетании с шагами разбега, техника финального усилия (выполнение без мячей, с мячами). Метание с места в цель, с 3х шагов разбега. Метание камней, т/мячей, броски набивного мяча. Медленный бег, кроссовый, подвижные игры (н-р: русская лапта), эстафеты, спортивные игры, плавание, гимнастика. Упражнения для развития силы всех мышечных групп, направленные на развитие подвижности в плечевом, локтевом, тазобедренном суставах.

Прыжки в длину с разбега:

Прыжки с места. Специальные прыжковые и беговые упражнения. Прыжки в «шаге» на толчковую ногу, на маховую ногу, с 3х, 5ти, 10ти шагов. Прыжки с отталкиванием от препятствия высотой 20-30 см (гимнастический мостик). Прыжки через препятствие высотой 50-60 см с разбега. Прыжки с приземлением на две ноги, начало разбега с одной и той же ноги. Различные прыжки в длину с акцентом на толчковую, маховую ногу, многоскоки, прыжки через скамейку. Спринтерский бег на отрезках 20, 30, 40, 60 м с высокого старта. Кроссовый бег. Подвижные, спортивные игры, плавание.

5. Теоретическая подготовка

В подготовке спортсмена исключительно важную роль играет их теоретическая подготовка – главнейшая сторона в практической реализации принципа сознательности. Путь к высшему совершенству в спорте только через знания. С первых шагов в спорте знания обучающегося опережают его практику, служат основой для совершенствования.

Приобретение знаний по специализации и использование их в практике – верное средство ускорения спортивного роста. Поэтому вместе с физическим развитием юных спортсменов, ростом их технического мастерства и психической подготовленности параллельно идет обучение специальным знаниям.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед и лекций с демонстрацией наглядных пособий. Для учащихся групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп теоретический материал следует преподносить в популярной и доступной форме в виде 10-15 минутных групповых и индивидуальных бесед, широко применять наглядные пособия, по возможности учебные фильмы. Следует давать задания по самостоятельному чтению популярной и специальной литературы по легкой атлетике.

Программа теоретической подготовки спортсмена предлагает следующие **темы для изучения:**

Таблица 13

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	Этапы обучения	
	НП-1го	НП-свыше 2 лет
Краткий обзор развития легкой атлетики в России. Участие российских легкоатлетов в Олимпийских играх.	1	1
Физическая культура и спорт в России.	1	1
Правила организации и проведения соревнований.	1	1
Обеспечение безопасности и дисциплины во время учебно-тренировочных занятий и соревнований.	1	1
Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	1	1
Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма.	1	1
Места занятий, оборудование и инвентарь.	1	
Основы методики обучения и тренировки. Планирование.		1
Разминка, ее значение в учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях.	1	1
Основы техники избранного вида спорта		
Моральная и психологическая подготовка спортсмена		
ИТОГО:	8	8

Примечание: Теоретические занятия с группой проводит тренер-преподаватель согласно учебному плану данной группы.

6. Воспитательная работа

Целью учебно-тренировочного процесса наряду с достижением спортивного результата должно быть всестороннее и гармоничное развитие личности. Добиваться реализации этой цели невозможно без использования основных принципов воспитания: научности; связи воспитания с жизнью; воспитания личности в коллективе; единства требований и уважения к личности; последовательности, систематичности и единства воспитательных воздействий; индивидуального и дифференцированного подхода; опоры на положительное в человеке. Руководствуясь данными принципами, тренер-преподаватель избирает необходимые методы, средства и формы воспитательной работы. Стратегия и тактика их использования должна основываться на знании интересов, характера, условий жизни и воспитания в семье и школе каждого обучающегося в спортивной группе, уровня его воспитанности.

Большой воспитательный заряд несет использование в учебно-тренировочном процессе обучающихся конкретных примеров из жизни замечательных людей. Призывая обучающихся на практике совершенствоваться всесторонне, не замыкаясь только на занятиях спортом, желательно, чтобы сами занимающиеся в присутствии всей группы рассказывали о прекрасном знании иностранных языков, литературы, искусства, о большой любви к таким физическим упражнениям, как плавание, катание на коньках, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, туристические прогулки, привязанности к шахматам. Такая многосторонность интересов возможна лишь при рационально организованном рабочем дне.

Заметное воспитательное воздействие на обучающихся оказывает участие в соревнованиях памяти героев Великой Отечественной войны, посещением музеев с обязательным рассказом об их жизни и подвиге. Очень важное качество – умение говорить правдиво и справедливо поступать – должно формироваться у обучающегося повсюду: в семье, школе, спортивной группе.

Положительный воспитательный эффект, эмоционально приподнятое настроение вносят в спортивную группу элементы деловых игр. Тренер-преподаватель поручает одному из занимающихся выполнять во время разминки свои функции, остальные обязаны ему подчиняться. Перед разминкой все договариваются играть свои роли максимально приближенно к действительности, так как на последующих занятиях каждый обучающийся группы так же побывает в роли тренера-преподавателя. Будучи увлечен игровой ролью, проводящий разминку проявляет активность, деловитость, творческие способности и зачастую раскрывается с совершенно незнакомой стороны. Обстановка таких игр наиболее благоприятна для формирования у обучающихся положительных форм поведения: дисциплинированности, трудолюбия, инициативности.

Центральной фигурой воспитательного процесса в спортивной группе является тренер-преподаватель. Основой подготовки должны быть глубокие знания теории и методики физического воспитания, педагогики, психологии, анатомии и физиологии, биохимии. И конечно же, нужно глубокое знание своей спортивной специализации – легкой атлетики – как предмета и как вида спорта.

Тренер-преподаватель должен постоянно следить, чтобы учебно-тренировочный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело, бережного отношения к месту проживания и отдыха, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю.

План воспитательной работы

Таблица 14

Задачи	Виды и формы деятельности
Организация воспитательной работы в объединении	Создание спортивного коллектива. Определение целей, задач, методов и средств воспитательной работы.
Организационная работа	
Набор и комплектование учебных объединений. Оформление соответствующей документации. Проведение собраний в объединениях	
Работа с родителями	
Привлечение родителей к воспитательному процессу	Проведение родительских собраний по темам: - организация учебно-тренировочного процесса; - посещаемость учебно-тренировочных занятий, дисциплина обучающихся. Связь родителей, общеобразовательной школы и педагога.

	<p>Привлечение родителей к мероприятиям, проводимым в объединениях, и школе.</p> <p>Использование помощи родителей в ремонте, изготовлении нестандартного оборудования, в оформлении наглядной агитации.</p> <p>Посещение родителями учебно-тренировочных занятий.</p> <p>Проведение соревнований «Папа, мама, я - спортивная семья».</p> <p>Организация для родителей показательных выступлений.</p> <p>Привлекать родителей к изысканию спонсорской помощи для обеспечения поездок их детей на соревнования.</p> <p>Привлекать родителей к проведению оздоровительной работы с детьми в каникулярное время.</p> <p>Привлекать родителей к профилактической работе по перевоспитанию «трудных» детей и подростков.</p> <p>Привлекать родителей к судейству соревнований.</p>
Информационно-пропагандистская работа	
	<p>Оформление наглядной агитации.</p> <p>Проведение лекций.</p> <p>Выступление по телевидению, радио, в печати о работе ДЮСШ, по итогам соревнований.</p> <p>Выпуск поздравительной «молнии».</p>
Культурно-массовая работа	
Повышение культурного уровня	<p>Организация спортивных праздников с конкурсами и др.</p> <p>Посещение спортивных мероприятий, проводимых в городе.</p>
Общественно-полезная работа	
Воспитание трудолюбия	<p>Проведение субботников по благоустройству территории и помещений, ремонту спортивного инвентаря.</p>
Повышение профессионального уровня	
Самообразование	<p>Постоянно совершенствовать методику воспитательной работы в учебно-тренировочном процессе.</p> <p>Изучение специальной литературы о средствах и методах воспитания.</p> <p>Участие в семинарах, конференциях, посвященных воспитанию молодежи.</p> <p>Принимать участие в курсовой подготовке.</p>
Контроль	
	<p>Посещение общеобразовательной школы.</p> <p>Беседы с администрацией школы, классными руководителями.</p> <p>Проверка дневников обучающихся.</p> <p>Контролировать прохождение обучающимися диспансеризации в городском врачебно-физкультурном диспансере.</p>

Психологическую подготовку обучающегося осуществляет главным образом тренер-преподаватель.

В психологической подготовке лежат, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой - психологические особенности обучающегося. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от обучающихся спортивных результатов.

В психологической подготовке можно выделить:

- базовую психологическую подготовку;
- психологическую подготовку к занятиям (тренировочную);
- психологическую подготовку к соревнованиям (соревновательную) которая в свою очередь, подразделяется на предсоревновательную, соревновательную и послесоревновательную.

Базовая психологическая подготовка включает:

- развитие важных психологических функций и качеств: внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения;
- развитие профессионально важных способностей: координации, эмоциональности, а также способностей к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;
- формирование значимых морально-нравственных и волевых качеств: любви к своему виду спорта, целеустремленности, инициативности;
- психологическое образование: формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах формирования нужного состояния и способа преодоления неблагоприятных состояний;
- формирование умений регулировать психическое состояние, сосредотачиваться перед соревнованиями, мобилизовать силы во время соревнований, противостоять неблагоприятным воздействиям.

Успех соревновательной деятельности в значительной степени зависит от качества предшествующего тренировочного процесса. Прежде чем готовить обучающихся к стрессовым ситуациям соревнований, надо подготовить их к трудной, порой монотонной и продолжительной работе.

Психологическая подготовка к тренировочным занятиям предусматривает решение двух основных задач:

1. Формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы.
2. Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму, тренировочным нагрузкам и требованиям.

Психологическая подготовка к соревнованиям начинается задолго до соревнований и опирается на базовую подготовку и решает следующие задачи:

1. Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности.
2. Овладение методикой формирования состояний боевой готовности к соревнованиям, уверенности в себе, своих силах.
3. Разработку индивидуальных комплексов, настраивающих и мобилизующих мероприятий.
4. Формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу.
5. Отработку индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий.
6. Сохранение нервно-психической свежести, профилактику напряжений.

В виду объемности психологической подготовки составляется план-схема на весь годичный цикл подготовки.

Общеподготовительный этап

Задачи:

- формировать значимые мотивы напряженной тренировочной работы;
- формировать благоприятные отношения к спортивному режиму и тренировочным нагрузкам;
- совершенствовать способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;
- развивать волевые качества: целеустремленности, настойчивости и упорства, смелости и решительности, выдержки, терпения и самообладания, самостоятельности и индивидуальности;
- формировать систему специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах психорегулирования;
- овладевать приемами саморегуляции психических состояний: изменение мыслей по желанию, подчинение самоприказу, успокаивающая и активизирующая разминка: дыхательные упражнения, идеомоторная тренировка, психорегулирующая тренировка, успокаивающий и активизирующий массаж;
- развивать психических функций и качеств, необходимых для успешной деятельности в избранном виде спорта: сосредоточения внимания, четкости представлений, отчетливости ощущений, быстроты и глубины мышления.

Средства и методы:

- постановка перед обучающимися трудных, но выполнимых задач, убеждение обучающегося в его больших возможностях, одобрение его попыток достичь успеха, поощрение достижений;
- беседы, разъяснения, убеждения, примеры выдающихся спортсменов, личный пример, поощрения и наказания;
- регулярное применение тренировочных заданий, представляющих для обучающегося как объективную, так и субъективную трудность, проведение тренировочных занятий в усложненных условиях;
- лекции, беседы, семинары, изучение специальной литературы, самонаблюдение и самоанализ;
- обучение соответствующим приемам на специальных занятиях или во время занятий, применяя обычную методику обучения: объяснения, многократное упражнение в применении освоенных приемов;
- специальные задания, регулярное обновление учебного материала и изучение нового, применение методических приемов, позволяющих акцентировать внимание на развиваемых психических функциях и качествах.

Соревновательно-подготовительный этап

Задачи:

- формировать значимые мотивы соревновательной деятельности;
- овладевать методикой формирования состояния боевой готовности к соревнованиям;
- разработать индивидуальный комплекс настраивающих мероприятий;
- совершенствовать методик саморегуляции психических состояний;
- формировать эмоциональную устойчивость к соревновательному стрессу;
- отрабатывать индивидуальную систему психорегулирующих мероприятий;

Средства и методы:

- совместно с обучающимися определить задачи предстоящего соревновательного периода в целом и конкретизировать их на каждое соревнование. Корректировать задачи по мере необходимости.

- разрабатывать индивидуальный режим соревновательного дня, опробовать его на учебных соревнованиях, проанализировать, внести поправки (корректировать по мере необходимости);
- разработать комплекс действий обучающегося перед соревнованиями, опробовать его. Вносить коррективы по мере необходимости;
- совершенствовать в применении методов саморегуляции в соревновательных условиях; во время модельных тренировочных занятиях, прикидок, учебных соревнований;
- готовясь к основным соревнованиям провести обучающегося через систему учебно-подготовительных соревнований, определить индивидуально целесообразную норму таких соревнований;
- путем самоанализа определить индивидуально эффективные мероприятия: экскурсии, поездки за город, кино, концерты, чтение, вязание, игры, прогулки.

Соревновательный этап

Задачи:

- формировать уверенность в себе, своих силах и готовности к высоким спортивным достижениям;
- сохранять нервно-психическую свежесть, профилактика нервно-психических перенапряжений;
- мобилизовать силы на достижение высоких спортивных результатов;
- снимать соревновательное напряжение;

Средства и методы:

- объективная оценка качества проделанной тренировочной работы реальной готовности обучающегося, убеждение его в возможности решить поставленные задачи;
- применение всего комплекса ранее отработанных средств формирования состояния готовности и профилактики неблагоприятных психических состояний;
- применение индивидуально значимого комплекса психорегулирующих мероприятий;
- разбор результатов соревнований, анализ ошибок, обсуждение возможностей их исправления, постановка задач на будущее: отвлекающие, восстановительные и психорегулирующие мероприятия.

8. Восстановительные мероприятия

Успешное решение задач, стоящих перед МОБУ ДОД Гаврилов-Ямская ДЮСШ в процессе подготовки обучающихся невозможно без системы средств и условий восстановления. Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных учебно-тренировочных занятий, соревнований, в интересах между занятиями и соревнованиями.

Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Педагогические средства восстановления

1. Рациональное планирование физкультурно-спортивного процесса:
 - разнообразные средства и методы физического воспитания;
 - соответствие тренировочной нагрузки уровням функциональной и физической подготовленности обучающихся;
 - соблюдение дидактических принципов при планировании учебно-тренировочного процесса;

- врачебно-педагогические наблюдения.
- 2. Оптимальное построение учебно-тренировочного занятия:
 - соответствие учебно-тренировочного занятия данному циклу подготовки;
 - проведение в подготовительной части урока общей и специальной разминки;
 - наличие специальных физических упражнений в основной части учебно-тренировочного занятия;
 - обязательное проведение заключительной части учебно-тренировочного занятия.
- 3. Соответствие нагрузки индивидуальным возможностям обучающихся:
 - широкое использование релаксационных, дыхательных и упражнений на расслабление;
 - регулярность занятий, рациональное чередование нагрузки и отдыха, их преемственность и последовательность;
 - сознательность, заинтересованность, объективная оценка результатов;
 - педагогический и врачебный контроль, самоконтроль.
- 4. Ведение здорового образа жизни:
 - культура учебного, спортивного труда и быта;
 - соблюдение санитарно-гигиенических требований;
 - закаливание;
 - отказ от вредных привычек;
 - оптимальное сочетание труда и отдыха.

Психологические средства восстановления

1. Психогигиена:
 - наличие и формирование целевых установок;
 - сохранение и укрепление психического здоровья благодаря соблюдению здорового образа жизни;
 - культура межличностного общения и поведения в семье, коллективе;
 - создание условий для предупреждения психического перенапряжения и отрицательных эмоций;
 - самоуправление, самоорганизация.
2. Психопрофилактика:
 - мотивация деятельности;
 - формирование ценностных ориентаций;
 - профессиональная ориентация;
 - специальные психологические мероприятия по предупреждению и разрешению конфликтных ситуаций;
 - врачебно-педагогические наблюдения и контроль.
3. Психотерапия:
 - коррекция жизненных установок и ценностных ориентаций;
 - психологическая саморегуляция (самовнушение, аутогенная тренировка, мышечная релаксация, дыхательная гимнастика, тренинг социальных умений).

Организация восстановительных мероприятий при подготовке к соревнованиям

1. Перед тренировочными занятиями:
 - самомассаж;
 - витамин С;
 - 20-30 мг. настойки шиповника;
 - установка на учебно-тренировочное занятие;

- самонастройка.
- 2. Во время занятий:
 - рациональное построение занятий;
 - разнообразие средств и методов;
 - адекватные интервалы отдыха;
 - упражнения для активного отдыха, на расслабление, восстановление дыхания, коррекции;
 - самоуспокоение, самоодобрение, самоприказ;
 - идеомоторная тренировка;
 - спортивные напитки.
- 3. Один раз в неделю:
 - баня паровая или сауна;
 - свободное плавание в бассейне;
 - кратковременное ультрафиолетовое облучение.
- 4. Дни профилактического отдыха.

Медико-биологические средства профилактики

1. Двигательная активность, лечебная физкультура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, дыхания, нервной системы, неврозах, опорно-двигательного аппарата, органов грудной клетки и брюшной полости, пищеварения, заболеваниях обмена веществ.
2. Питание, витамины, фитотерапия: успокаивающие, обезболивающие, возбуждающие в виде настоев чая, ингаляций.
3. Физиотерапия:
 - электрофорез, грязелечение, УВЧ, ультрафиолетовое излучение, МРТ.
4. Закаливание.

Физические упражнения как средство реабилитации

Использование направленных физических упражнений вместе с другими средствами реабилитации способствуют скорейшему восстановлению рабочих органов и всего организма после напряженной физкультурно-спортивной работы.

К средствам реабилитации посредством физических упражнений относятся:

1. Упражнения на растягивание мышц, когда импульсы от опорно-двигательного аппарата направляются в нервные центры, что приводит к преобладанию в ЦНС возбудительных процессов. Кроме того, происходит восстановление подвижности в суставах, нарушенной в результате укорочения мышц, связок, сухожилий из-за статического напряжения на занятиях.
2. Упражнения на расслабление мышц:
 - вызывает в организме улучшение крово- и лимфообращения, активизацию процессов выделения углекислого газа, более быстрое устранение утомления. Силовые и скоростно-силовые упражнения используются для улучшения кровообращения, усиления обмена веществ, восстановления утраченной силы и скорости сокращения мышц, оказывает укрепляющее воздействие на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.
3. Изометрические упражнения позволяют оказывать локальное воздействие, предупреждая атрофию мышц.
4. Упражнения на координацию движений используются для восстановления спортивного ритма и темпа, а также для создания оптимального настроения на физкультурно-спортивную деятельность.

5. Упражнения на равновесие способствуют улучшению функций вестибулярного аппарата, воспитанию правильной осанки, активизируют и восстанавливают трофические (обмен веществ и питание тканей) и вегетативные (регуляция внутренних органов) рефлексы.

6. Дыхательные упражнения используются для восстановления и совершенствования нарушенного в результате утомления ритма дыхания.

7. Корректирующие упражнения используются для восстановления позвоночника, грудной клетки, стоп и других частей тела до нормального состояния после различных деформаций. В этих упражнениях локального воздействия, выполняемых из определенно исходного положения сочетаются силовые напряжения с растягиванием.

8. Субъективные методы:

К ним относится анализ собственных ощущений по изменению самочувствия, наличие чувства бодрости, готовности к интенсивным тренировкам и соревнованиям, а также улучшение проявления внимания, восприятия, способности к логическому мышлению и анализу получаемой информации.

9. Объективные методы объединяют изменения конкретных показателей:

- данных самоконтроля по физической тренированности на основании выполнения соответствующих тестов и по функциональному состоянию организма на основании выполнения функциональных проб.

9.Медико-биологический контроль

Задачи:

- контролировать физические нагрузки на занятиях;
- контролировать санитарно-гигиенические требования за местами занятий;
- вести профилактику травм и заболеваний;
- оказывать первую помощь;
- организовать лечение обучающихся в случае необходимости;

Текущее обследование.

Задачи:

- вести оперативный контроль за функциональным состоянием обучающихся, оценка переносимости нагрузок, рекомендации по планированию и индивидуализации нагрузок, средств и методов тренировочных занятий;

Содержание:

- визуальные наблюдения;
- анамнез;
- пульсометрия, измерение артериального давления, электрокожного сопротивления.

10. Инструкторская и судейская практика

Инструкторские навыки:

- обучить умению построить группу, четко отдавать рапорт, подавать команды для расчета группы, ее перестроения на месте и в движении;
- объяснить, показать и подать команды к исполнению и окончанию упражнения;
- уметь подметить и исправить ошибки;
- выполнять задания педагога (тренера) в качестве помощника на уроке;
- провести с группой разминку, самостоятельное занятие;
- провести с группой беседу в течение 15-20 минут на заданную тему.

Судейская практика:

- знать правила соревнований и основные методические положения судейства: выбор места, наблюдение, своевременное определение ошибок;
- судейство учебных игр в качестве стажера;
- самостоятельное судейство на учебных играх;
- уметь составить таблицу соревнований.

11. Кадровое обеспечение программы

Учебно-тренировочные занятия по данной образовательной программе проводят тренеры, соответствующие квалификационным требованиям по должности тренер-преподаватель.

12. Материально-техническое обеспечение программы

Материально-техническое обеспечение, позволяющее реализовать содержание учебной программы, необходимым условием ставит наличие:

- специализированных секторов для прыжков и метаний.
- тренажерного зала.
- спортивного оборудования, снарядов и инвентаря, соответствующих правилам проведения соревнований по легкой атлетике: шведская стенка, турники, маты гимнастические, гимнастический подкидной мостик, гимнастический конь, баскетбольные щиты с кольцами, стойки с волейбольной сеткой, гимнастические лавки, мячи волейбольные, футбольные и баскетбольные, мячи набивные, мячи для метания разные, мячи теннисные, эспандеры разные, палки гимнастические, обручи, скакалки, гимнастическая перекладина
- видеозаписей тренировок и соревнований ведущих легкоатлетов мира.
- видеотехнического и коммуникационного оборудования.

ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ

Литература

1. *Лямцев М.И. Легкая атлетика.* Учебная программа для Детско-юношеских спортивных школ, специализированных Детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства, утв. Комитетом по Ф К и С , 1977г
2. *А.В.Коробов, В.Н.Городенцев Легкая атлетика.* Поурочная программа для ДЮСШ и СДЮШОР (учебно-тренировочные группы 1,2,год обуч.), утв. Комитетом по Ф К и С , 1985г
3. Авторский коллектив под общ. Ред. Ю.Г.Травина *Легкая атлетика.* Поурочная программа для ДЮСШ и СДЮШОР (подготовка спортсменов по бегу на выносливость и спортивной ходьбе) утв. Комитетом по Ф К и С , 1985г
4. В.Г.Никитушкин *Легкая атлетика.(бег на короткие дистанции)* Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.(нормативная часть) Комитетом по Ф К и С , 1989г
5. А.Д.Комарова. *Легкая атлетика.(многоборья)* Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.(нормативная часть) Государственным комитетом СССР по физической культуре и спорту 1989г
6. *Легкая атлетика: критерии отбора.* В.Б.Зеличенко, В.Г.Никитушкин,

В.П.Губа- М.: Terra-Спорт,2000г

7. *Подготовка легкоатлета: современный взгляд.* И.А.Тер-Ованесян.-М.: Terra-Спорт,2000г

8. *Прыжок в длину: многолетняя подготовка.* В.Б.Попов-М.: Олимпия Пресс,Тerra-Спорт,2001г

9. *Тренировка спринтера.* Е.Д.Гагуа-М.: Олимпия Пресс,Тerra-Спорт,2001г

10. *Подготовка спортсменов в горных условиях.* Ф.П.Суслов, Е.Б.Гиппенрейтер-М.: Олимпия Пресс,Тerra-Спорт,2000г

11. *Спорт и личность.* А.Т.Паршиков, О.А.Мишельн Методические рекомендации.Изд-во

12. *«Советский спорт»* М.2008г

Интернет-ресурсы:

13. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib
сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры

14. <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"

15. <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

16. <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.

17. <http://pavlovandrey.ucoz.ru/index/0-10> Учителю физической культуры.

**Тематическое планирование
для ГПП- 1-3 годов обучения (начальная подготовка)**

Периоды подготовки	Задачи периода и их основные направления	Основные средства	Объем нагрузки в одном занятии	Направленности недели	Методические указания
Осенне-зимний подготовительный период	<p>1. Приобретение спортивной формы и улучшение всестороннего физического развития.</p> <p>2. Развитие силы, быстроты и др. физических качеств применительно к избранному виду л/атлетики,</p> <p>3. Воспитание моральных и волевых качеств.</p> <p>4. Овладение техникой.</p> <p>5. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.</p> <p>6. Приобретение уровня знаний в области теории, гигиены, самоконтроля.</p>	<p><i>1. Кроссовый бег</i></p> <p>2. ОРУ в парах и самостоятельно.</p> <p>3. Медленный бег.</p> <p>4. Эстафетный бег, челночный бег, игры, футбол</p> <p>5. Многоскоки, скачки.</p> <p>6. Теоретический раздел.</p> <p>7. Соревнования.</p>	<p>2-3 км до 100раз до 0,6 км</p> <p>5 x 40 м</p> <p>2 x 3 x 10 м</p> <p>45 мин</p> <p>15-30 отталк.</p> <p>10-15 мин.</p> <p>90 мин.</p>	<p>ПН- общая выносливость + ОРУ, скоростн. качества</p> <p>ВТ- техническая подготовка +ОРУ</p> <p>ЧТ- прыжковая работа + скор. качества</p>	<p>Занятия проводятся длительное время на воздухе. Профилактика простудных заболеваний и травм.</p> <p>Занятия проводятся 3-4 раза в неделю.</p> <p>Контрольные нормативы и веселые старты, Выявление ско-ростных и прыжковых качеств новичков.</p>
Соревновательный	<p>1. Дальнейшее развитие физических и морально-волевых качеств.</p> <p>2. Закрепление спортивной техники.</p> <p>3. Овладение тактикой и приобретение опыта соревнований.</p> <p>4. Поддержание всесторонней физической подготовленности.</p>	<p>1. Интервальный бег.</p> <p>2. Повторные отрезки</p> <p>3. Имитац. упр. к видам л/атлетики.</p> <p>4. Прыжки с короткого и полного разбегов.</p> <p>5. Овладение низкого старта.</p> <p>6. Овладение б/бега.</p> <p>7. ОРУ в парах и самостоятельно.</p>	<p>0,5 км</p> <p>0,3-0,4 км</p> <p>180-120р.</p> <p>10-15 р.</p> <p>5-7р.</p> <p>7-10 р.</p> <p>25-50б.</p> <p>60-100р.</p>	<p>ПН- скоростные качества + ОФП прыгучесть</p> <p>ВТ- техническая подготовка + ОРУ скоростная раб.</p> <p>ЧТ-технич. и скорост. ОФП</p>	<p>Повышение тренированности. Добиваться высоких результатов.</p> <p>Выступление в 4хборье. Участие в соревнованиях не должно вызывать особых изменений в тренировке.</p>

			100-200р.		
Заключительный	Подвести спортсмена к началу занятий в новом годичном цикле не снижения уровень физических и технических навыков. Повышать общую и специальную физическую подготовку, овладеть техникой и улучшать. Ввести новые разнообразные упражнения для повышения интереса занимающихся.	Кроссовый бег медленный бег, ОРУ силового характера. Игры. Плавание. Бросковые упражнения. Овладение техникой б/бега, спринта, прыжков.	3,0-4,0 км. 1,2 км. 60 мин. 45 мин. 80-120 р. пр-ки 7 р. б/бег 10 р. спринт 0,1-0,2км.	ПН- технический вид прыжковая работа ОРУ. ВТ- общая выносливость, ОРУ, бросковые упражнения. ЧТ- техническая подготовка, скоростные качества, ОРУ	Полностью отдохнувший излечившийся ученик. Тренировки почти не меняются. Проводить тренировки с обычной нагрузкой. Подведение итогов года по росту результатов и планирование на следующий год.

Приложение 1

**Примерный годовой тематический план учебно-тренировочных занятий
для групп начальной подготовки по легкой атлетике
первого года обучения (нагрузка 6 часов в неделю)**

№ п/п	Содержание программного материала	Кол-во часов
1. Теоретическая подготовка		
1.1	Техника безопасности и профилактика травматизма	2
1.2	Физическое воспитание детей и подростков	2
1.3	Режим дня юного спортсмена	2
1.4	Спортивная гигиена и закаливание	2
1.5	Краткие сведения о строении и функциях организма	2
1.6	История развития избранного вида спорта	2
1.7	Правила соревнований	2
1.8	Места занятий, оборудование, инвентарь	1
Итого часов:		15
2. Практическая подготовка		
<i>1. Общая физическая подготовка</i>		
1.1	кроссовый бег	16
1.2	общеразвивающие упр.	16
1.3	упр. для развфизич.качеств	16
1.4	подв. игры, эстафеты	14
1.5	спортивные игры	14
1.6	Упр. со снарядами(скакалка, н/мячи, гантели)	16
1.7	Акробатические упр.	16
Итого часов ОФП:		108
<i>2. Специальная физическая подготовка</i>		
2.1	Ускорения из различных стартовых положений	12
2.2	Спец.бег. упражнения	12
2.3	Спец.прыжк.упражн.	12
2.4	Специально подобранные подв.игры и спорт.игры (лапта,салки и т.д.)	10
Итого часов СФП:		46
<i>3. Техничко-тактическая подготовка</i>		
3.1	Обучение техники метания (с места, 3-х шагов, разбега)	20
3.2	Обучение техники прыжка в длину с места	20
3.3	Обучение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	20
3.4	Техника бега с н/старта	18
Итого часов:		78
<i>4. Контрольно-переводные нормативы и испытания</i>		2
<i>5. Участие в соревнованиях</i>		6
<i>6. Медицинское обследование</i>		2
Всего за год:		257

Приложение 2

**Примерный годовой тематический план учебно-тренировочных занятий
для групп начальной подготовки по легкой атлетике
свыше 2-х лет обучения (нагрузка 9 часов в неделю)**

№ п/п	Содержание программного материала	Кол-во часов
1. Теоретическая подготовка		
1.1	Техника безопасности и профилактика травматизма	2
1.2	Физическое воспитание детей и подростков	2
1.3	Режим дня юного спортсмена	2
1.4	Спортивная гигиена и закаливание	2
1.5	Краткие сведения о строении и функциях организма	2
1.6	История развития избранного вида спорта	1
1.7	Правила соревнований	2
1.8	Места занятий, оборудование, инвентарь	1
Итого часов:		14
2. Практическая подготовка		
<i>1. Общая физическая подготовка</i>		
1.1	кроссовый бег	30
1.2	общеразвивающие упр.	25
1.3	упр. для развфизич.качеств	27
1.4	подв. игры, эстафеты	18
1.5	спортивные игры	18
1.6	Упр. со снарядами(скакалка, н/мячи, гантели)	23
1.7	Акробатические упр.	23
Итого часов ОФП:		164
<i>2. Специальная физическая подготовка</i>		
2.1	Ускорения из различных стартовых положений	24
2.2	Спец.бег. упражнения	24
2.3	Спец.прыжк.упражн.	24
2.4	Специально подобранные подв.игры и спорт.игры (лапта,салки и т.д.)	18
Итого часов СФП:		90
<i>3. Техничко-тактическая подготовка</i>		
3.1	Обучение техники метания (с места, 3-х шагов, разбега)	32
3.2	Обучение техники прыжка в длину с места	32
3.3	Обучение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	32
3.4	Техника бега с н/старта	28
Итого часов:		124
<i>4. Контрольно-переводные нормативы и испытания</i>		2
<i>5. Участие в соревнованиях</i>		6
<i>6. Медицинское обследование</i>		2
Всего за год:		402

