

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Киреевская детско-юношеская спортивная школа»
муниципального образования Киреевский район**

СОГЛАСОВАНО

на педагогическом совете
МБУДО «Киреевская ДЮСШ»

Протокол № 1

от « 30 » августа 2022 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА
ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

для учебно-тренировочных групп

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации программы: 5 лет

Возраст обучающихся: 11-17 лет

Уровень: полное общее образование

Составитель:
тренер-преподаватель
МБУДО «Киреевская ДЮСШ»:
Дагаев С.Н.

Киреевск
2022г.

СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка.
2. Учебный план.
3. Содержание изучаемого материала.
4. Методическое обеспечение образовательной программы
дополнительного образования детей.
5. Список литературы.

Пояснительная записка

В современных условиях физическая культура и спорт являются базовой областью образования. Такое положение обусловлено тем, что они закладывают основы физического и духовного здоровья, на базе которого только и возможно действительно разностороннее развитие личности. Физическая культура и спорт являются неперенным условием направленного развития и физической подготовки, учащихся к жизни, оптимизации их физического состояния, формирования здорового образа жизни, организации отдыха и досуга.

Данная программа по лёгкой атлетике раскрывает основные задачи учебно-тренировочного этапа подготовки, цели, способы их достижения, критерии результатов, которые необходимо выполнить по окончании данного этапа обучения и является логическим продолжением программы начальной подготовки.

Программный материал по обучению техники и тренировке видов лёгкой атлетики и направленному развитию физических качеств составлен на основе нормативных документов для детско-юношеских спортивных школ Министерства образования РФ, Государственного Комитета по физической культуре и туризму, опыта ведущих зарубежных и отечественных тренеров-преподавателей по работе с детьми и юношами. Указаны темы для теоретических и практических занятий, рекомендованы примерные объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок.

В соответствии с социально-экономическими потребностями общества и исходя из сущности процесса образования, цель работы ДЮСШ состоит в том, чтобы содействовать формированию разносторонне развитой личности. Демократизация работы тренера-преподавателя проявляется в преодолении единообразия форм обучения и тренировки. Гуманизация учебно-тренировочного процесса направлена на соответствие средств, методов обучения и воспитания возможностям каждого воспитанника.

Освоение базовых основ видов лёгкой атлетики было заложено на этапе начальной подготовки. На учебно-тренировочном этапе продолжается решение основных целей многолетней подготовки отделения лёгкой атлетики:

- подготовка спортсменов высокой квалификации;
- содействие гармоничной и всесторонней подготовленности, укреплению здоровья учащихся,
- неуклонное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней подготовки;
- подготовка инструкторов общественников и судей по лёгкой атлетике 3 категории;
- подготовка волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих бойцовскими качествами спортсменов;
- освоение теоретического раздела программы.

Программа последовательно решает основные задачи отделения на данном этапе многолетней подготовки:

- дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма учащихся,
- повышение уровня разносторонней, специальной физической и технико-тактической подготовленности, развитие гибкости, быстроты, выносливости, силы;
- изучение и совершенствование техники избранного вида лёгкой атлетики: - обучение умению анализировать свои выступления и выступления товарища, приобретение навыков в организации и практическом судействе соревнований по лёгкой атлетике, в проведении учебно-тренировочных занятий;
- получение звания общественного инструктор и судьи по спорту 3 категории;
- достижение спортивного результата в избранном виде не ниже 3 спортивного разряда по окончании полного курса обучения.

**Годовой учебный план МКУДО «Киревская ДЮСШ»
по лёгкой атлетике на 46 недель для учебно-тренировочных групп**

№	Содержание материала	Этапы подготовки					Группы УТ (учебно-тренировочные)				
		Год обучения					1	2	3	4	5
		Мин. наполняемость					15	12	12	10	8
		Возраст (лет)					11-12	12-13	13-14	14-15	16-17
1.	Теоретическая подготовка	Часы					10	10	16	16	18
2.	Общая физическая подготовка						132	132	128	168	126
3.	Специальная физическая подготовка						100	100	158	195	184
4.	Техническая подготовка						244	244	294	345	472
5.	Тактическая подготовка						-	-	-	-	-
6.	Медицинское обследование						6	6	8	8	10
7.	Восстановительные мероприятия						20	20	30	30	30
8.	Судейская подготовка и практика						12	12	16	16	20
9.	Контрольные испытания						8	8	10	10	10
10.	Участие в спортивно - массовых мероприятиях						20	20	30	40	50
11.	Всего часов в год (мин.)						552	552	690	828	920
12.	Всего часов в месяц (мин.).						42	42	60	72	80
13.	Всего часов в неделю						12	12	15	18	20

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ
ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (12 ч. в неделю)**

СОДЕРЖАНИЕ	МЕСЯЦЫ												Кол- во часов
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7		
Теоретические занятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	
Практические занятия													
1. Общая физическая подготовка	11	11	13	14	14	14	11	11	11	11	11	132	
2. Специальная физическая подготовка	10	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	100	
3. Изучение и совершенствование техники видов л/атлетики	20	20	20	20	22	21	22	25	20	28	26	244	
4. Участие в соревнованиях				3			4	4	5	4		20	
5. Медицинское обследование	3	-	-	-	3	-	-	-	-	-		6	
6. Контрольные испытания		4							4			8	
7. Восстановительные мероприятия				4			4	4	4	4		20	
8. Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	12	
7. Всего часов	37	38	37	40	41	41	37	39	41	32	31	552	

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ
ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (12 ч. в неделю)

СОДЕРЖАНИЕ	МЕСЯЦЫ												Кол- во часов
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7		
Теоретические занятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	10	
Практические занятия													
1. Общая физическая подготовка	11	11	13	14	14	14	11	11	11	11	11	132	
2. Специальная физическая подготовка	10	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	100	
3. Изучение и совершенствование техники видов л/атлетики	20	20	20	20	22	21	22	25	20	28	26	244	
4. Участие в соревнованиях				3			4	4	5	4		20	
5. Медицинское обследование	3	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	6	
6. Контрольные испытания		4							4			8	
7. Восстановительные мероприятия				4			4	4	4	4		20	
8. Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	12	
7, Всего часов	37	38	37	40	41	41	37	39	41	32	31	552	

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ
ДЛЯ УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (15 ч. в неделю)**

СОДЕРЖАНИЕ	МЕСЯЦЫ												Кол- во часов
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7		
Теоретические занятия	2	2	2	2	1	1	1	-	1	2	2	16	
Практические занятия													
1. Общая физическая подготовка	11	11	13	13	13	12	11	11	11	11	11	128	
2. Специальная физическая подготовка	12	15	14	15	16	16	16	14	14	13	13	158	
3. Изучение и совершенствование техники видов л/атлетики	22	22	26	27	28	27	29	28	28	28	29	294	
4. Участие в соревнованиях	4	4		5			4	5	4	4		30	
5. Медицинское обследование	2	1	-	1			1	1	1	1	-	8	
6. Контрольные испытания		3			2			3			2	10	
7. Восстановительные мероприятия	4	4		5			4	5	4	4		30	
8. Инструкторская и судейская практика	2	2	2		2	2			2	2	2	16	
7. Всего часов	59	64	57	68	62	58	66	67	65	65	59	690	

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ
ДЛЯ УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП 4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (18 ч. в неделю)

СОДЕРЖАНИЕ	МЕСЯЦЫ												Кол- во часов
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7		
Теоретические занятия	2	2	2	2	1	1	1	-	1	2	2		16
Практические занятия													
1. Общая физическая подготовка	16	16	18	16	15	15	14	16	15	15	12		168
2. Специальная физическая подготовка	15	17	17	17	17	17	18	18	17	22	20		195
3. Изучение и совершенствование техники видов л/атлетики	27	30	32	28	36	36	33	34	34	31	24		345
4. Участие в соревнованиях	6	6		6			6	6	6	4			40
5. Медицинское обследование	2	1	-	1			1	1	1	1	-		8
6. Контрольные испытания		3			2			3			2		10
7. Восстановительные мероприятия	4	4		5			4	5	4	4			30
8. Инструкторская и судейская практика	2	2	2		2	2			2	2	2		16
7. Всего часов	77	78	71	76	72	71	80	80	80	83	60		828

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ
ДЛЯ УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП 5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (20 ч. в неделю)**

СОДЕРЖАНИЕ	МЕСЯЦЫ												Кол- во часов
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7		
Теоретические занятия	2	2	2	2	2	2	1	-	1	2	2		18
Практические занятия													
1. Общая физическая подготовка	11	11	12	12	13	12	11	11	11	11	11		126
2. Специальная физическая подготовка	14	16	16	16	16	16	17	17	16	21	19		184
3. Изучение и совершенствование техники видов л/атлетики	41	40	48	40	47	46	40	44	45	46	35		472
4. Участие в соревнованиях	5	10		5			10	10	10				50
5. Медицинское обследование	2	2		2			2	1	1				10
6. Контрольные испытания	3			2			3			2			10
7. Восстановительные мероприятия	4	4		5			4	5	4	4			30
8. Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2		2	2	2	2		20
7. Всего часов	84	87	80	86	80	78	88	90	90	88	69		920

Теоретическая подготовка

1. Гигиена, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль: гигиенические требования к местам занятий и соревнований. Временные ограничения и противопоказания к занятиям лёгкой атлетикой. Причина травм и их профилактика. Использование естественных факторов природы в целях укрепления здоровья и закаливания организма.
2. Физические качества человека и способы их развития: понятие о тренированности и спортивной форме. Значение массажа и самомассажа. Личная гигиена спортсмена, вред курения и употребления спортивных напитков. Гигиена в быту, правильное питание спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль.
3. Места занятий лёгкой атлетикой, оборудование и инвентарь: беговая дорожка на стадионе и кроссовая дистанция. Места занятий для прыжков в длину, тройным и в высоту. Места занятий для метания мяча, ядра, копья, диска. Оборудование мест для учебно-тренировочных занятий. Правила безопасности и профилактика травматизма.
4. Основы техники видов лёгкой атлетики: взаимосвязь техники и тактики во время спортивных соревнований. Качественные показатели техники, эффективность и экономичность движений спортсмена. Основы техники ходьбы и бега. Основы техники прыжков в длину и высоту. Основы техники метаний. Эволюция техники избранного вида лёгкой атлетики. Индивидуальные особенности техники выполнения упражнений, способы выполнения легко-атлетических упражнений.
5. Методика обучения и тренировки. обучение и тренировка, как единой пропеце формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств. Применение в процессе обучения дидактических принципов педагогики. Важность соблюдения спортивного режима. Определение и исправление ошибок. Разминка, её значение в тренировочном занятии и соревнованиях. Средства и методы учебно-тренировочных занятий. Спортивная форма, её достижение и сохранение. Особенности тренировки девочек и девушек. Индивидуальное планирование.
6. Инструкторская и судейская практика: виды соревнований. Ознакомление с правилами организации и проведения соревнований в отдельных видах и в целом. Подготовка мест занятий и соревнований. Судейская коллегия её состав и обязанности. Оценка достижений в лёгкой атлетике. Организация и проведение соревнований в качестве судьи на различных видах и судейских должностях. Рекорды.
7. Олимпийские игры современности: как рождался всемирный праздник. Олимпийское движение - принципы, традиции, правила. Как проводятся Олимпийские игры. Олимпийские виды спорта. Зимние и летние Олимпийские игры. МОК. Наши лучшие олимпийские достижения. Герои Олимпийских игр.

Распределение теоретического материала по годам обучения

Наименование темы	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1. Гигиена, закаливание, врачебный контроль.	2	2	2	1	1
2. Физические качества и их развитие.	2	2	2	2	2
3. Места занятий, оборудование, инвентарь	3	3	3	3	3
4. Основы технической подготовки.	3	4	4	6	6
5. Методика обучения и тренировки	2	4	4	5	6
6. Организация занятий, правила соревнований.	2	3	4	5	6
7. Олимпийские игры.	3	2	2	2	2
ИТОГО:	17	20	21	24	26

Практическая подготовка.

Важнейшая сторона подготовки легкоатлетов - развитие основных физических качеств: силы мышц, быстроты движений, выносливости, ловкости, подвижности в суставах — осуществляется в процессе общей и специальной физической подготовки.

Общая физическая подготовка направлена на гармоническое развитие юного спортсмена: повышение функциональных возможностей органов и систем организма, улучшение координационной способности, увеличение силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие тех функциональных возможностей организма, от уровня которых зависят достижения в избранном виде лёгкой атлетики. Она осуществляется, прежде всего, путем выполнения специальных и подводящих упражнений, близких по своей координационной структуре к основным упражнениям. На учебно-тренировочном этапе подготовки имеет более приоритетное значение.

Основные средства ОФП и СФП: упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, используемые в определённых внешних условиях соответственно задачам учебного периода и индивидуальным особенностям легкоатлетов. В основе ОФП и СФП лежит комплексное развитие физических качеств. Нельзя, например, сначала развивать силу, затем быстроту или ловкость. Совершенствование этих физических качеств происходит параллельно.

Упражнения для развития силы:

- упражнения, связанные с преодолением собственного веса;
- упражнения с дополнительным отягощением, парные упражнения;
- упражнения, выполняемые на тренажёрах;
- упражнения в статических усилиях (изометрический метод).

Упражнения для развития силы применяются в большей мере в подготовительный период тренировки и в меньшей - в соревновательный.

Упражнения для развития выносливости. Выносливость бывает общая и специальная. Общая выносливость - составная часть всестороннего физического развития любого спортсмена: упражнения для развития - длительный бег в равномерном темпе, ходьба, бег на лыжах, спортивные и подвижные игры на свежем воздухе.

Специальная выносливость определяется специфической подготовленностью спортсмена, уровнем его физиологических и психических возможностей применительно к виду лёгкой атлетики. Для развития специальной выносливости необходимо систематически и многократно выполнять специальные вспомогательные упражнения и основное спортивное упражнение, связанное с избранным видом лёгкой атлетики.

Упражнение для развития быстроты:

- специальные упражнения, состоящие из различных возможно быстрых движений;
- целостное выполнение избранного вида лёгкой атлетики в максимально быстром темпе (многократно повторяемый короткий бег, прыжковые упражнения, бег с низкого старта, бег под горку и т. д.);
- упражнения для повышения частоты шагов при сохранении их оптимальной длины;
- упражнения, развивающие быстроту двигательной реакции;
- упражнения на развитие частоты одиночных движений.

Упражнения для развития гибкости:

- активные упражнения, выполняются без отягощения и со снарядами, за счет мышечного усилия спортсмена при постепенном увеличении количества повторений, амплитуды и скорости выполнения упражнений;
 - пассивные упражнения, выполняемые за счёт усилия партнера, силы, тяжести и др.
- Каждый юный легкоатлет должен самостоятельно определять в каких движениях избранного вида легкой атлетики ему особенно нужна гибкость.

Упражнения для развития ловкости: для развития ловкости применяются упражнения, в которых спортсмен вынужден проявлять находчивость, используя в неожиданно сложившейся ситуации быстрые и эффективные движения.

- прыжки в длину и высоту с разбега (разными способами);
- барьерный бег (отталкиваясь правой и левой ногой);
- всевозможные метания правой и левой рукой из различных исходных положений;
- акробатические упражнения;
- комбинированные упражнения на гимнастических снарядах;
- спортивные игры, эстафеты с преодолением препятствий.

Наибольшее внимание развитию ловкости уделяется в подготовительном периоде тренировки. В период соревнований ловкость совершенствуется попутно.

Упражнения из других видов спорта.

Упражнения на гимнастических снарядах и акробатические упражнения.

1 год обучения. Различные упражнения на гимнастической скамейке, парные, индивидуальные, групповые. То же на гимнастической лестнице. Упражнения в равновесии и сопротивлении, лазании по канату, шесту, лестнице. Перелазания и подтягивания. Различные кувырки. Стойка на лопатках. Мостик из положения, лёжа на матах и стоя. Ритмическая гимнастика.

2 год обучения. Закрепление пройденного материала. Простейшие висы и упоры, подёмы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах, прыжки через козла с подкидного мостика. Упражнения с гимнастическими палками, скакалками. Стойки на голове. Ритмическая гимнастика.

3 год обучения. Лазанье по канату на скорость. Лазанье в висе на руках по горизонтальному канату. Подъём за висом вне (мальчики). Упражнения в равновесии на бревне (девочки). Кувырок назад в упор стоя ноги врозь, длинный кувырок. «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене. Прыжок, согнув ноги через козла в длину, прыжок боком с поворотом на 90 градусов. Ритмическая гимнастика.

4 год обучения. Подъём махом вперёд в сед ноги врозь. Подъём в упор переворотом махом и силой. Подъём силой. Подъём махом вперёд в сед ноги врозь на брусках. Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь (девочки). Упражнения в равновесии. Из упора присев силой стойка на голове и руках. Прыжок, согнув ноги через козла в длину (мальчики). Прыжок боком через коня в ширину (девочки). Ритмическая гимнастика.

5 год обучения. Юноши: подъём в упор силой, вис, прогнувшись сзади, подъём махом вперёд на брусках, длинный кувырок через препятствие, стойка на руках с помощью, прыжок через коня в длину ноги врозь. Девушки: толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь. Комбинация в равновесии на бревне, прыжок углом с косого разбега, ритмическая гимнастика.

Баскетбол.

- 1 год обучения. Повторение пройденного материала. Штрафной бросок. Передача мяча в парах на месте и в движении. Активные приёмы защиты. Игровые упражнения. Двусторонняя игра по упрощённым правилам.
- 2 год обучения. Броски мяча одной двумя руками от головы в прыжке. Ловля-передача мяча в движении, остановки и повороты без мяча, перебежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами. Игровые упражнения и эстафеты с мячами. Двусторонняя игра.
- 3 год обучения. Передвижения в нападении и защите. Ловля высоко летящих ячеек прыжке и после отскока от щита, передача мяча от головы. Игровые упражнения и эстафеты 6-метровые броски. Двусторонняя игра.
- 4 год обучения. Ведение мяча при сближении с противником. Тактические действия в защите и нападении. Зонная защита. Бросок мяча одной рукой и двумя от головы. Игра
- 5 год обучения. Ловля и передача мяча с полуотскока. Взаимодействие игроков нападения и защиты. Правила игры. Двусторонняя Игра.

Волейбол.

- 1 год обучения. Приём и передача мяча сверху и снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Правила проведения игры.
- 2 год обучения. Передача мяча у сетки. Передача мяча в прыжке через сетку. Многократный приём мяча снизу и сверху. Нижняя боковая подача. Учебная игра.
- 3 год обучения. Приём мяча отскочившего от сетки. Передача мяча стоя спиной к партнёру. Приём мяча снизу одной рукой. Верхняя прямая подача. Учебная игра.
- 4 год обучения. Прямой нападающий удар. Блокирование одиночное. Приём мяча снизу с падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Учебная игра.
- 5 год обучения. Нападающий удар с разбега. Верхняя боковая подача. Направленная подача. Блокирование двумя игроками. Учебная игра.

Футбол.

- 1 год обучения. Удары по мячу ногой на месте и в движении. Введение мяча, остановка мяча. Выполнение ударов после остановки. Учебная игра на улице. Мини-футбол в зале.
- 2 год обучения. Введение мяча внутренней и внешней частью подъёма с изменением скорости и направления. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места. Удары серединой лба по летящему мячу. Двусторонняя игра.
- 3 год обучения. Удары по летящему мячу. Обманные движения, финты. Удары по мячу головой. Двусторонняя игра
- 4 год обучения. Удар по мячу головой в прыжке в разбега. Отбор мяча у соперника наложением стопы. Тактические действия в обороне и нападении. Двусторонняя игра.
- 5 год обучения. Остановка мяча грудью. Отбор мяча подкатом. Обманные движения. Финт уходом, финт ударом, финт остановкой. Двусторонние учебные игры.

Лыжный спорт.

- 1 год обучения. Обучение спуску на лыжах в основной стойке и торможению. Обучение подъёмам на лыжах скользящим и ступающим шагом. Групповые прогулки до 7 км. Бег на время до 3 км.

2 год обучения. Одновременный одношажный ход. Коньковый ход. Торможение «плугом».

Групповые прогулки до 8 км. Бег на время до 4 км.

3 год обучения. Попеременный четырёхшажный ход. Смена ходов. Прогулки до 10 км. Бег на время 5 км.

4 год обучения. Преодоление подъёмов и препятствий на лыжах. Переход с хода на ход. Бег на время до 5 км.

5 год обучения. Совершенствование пройденного материала. Развитие двигательных качеств.

Плавание.

1 год обучения. Плавание произвольным способом. Погружение в воду с задержкой дыхания. Обучение плаванию способом кроль. Подвижные игры на воде.

2 год обучения. Применение спасательных средств. Совершенствование плавания способом кроль. Обучение старту пловца. Подвижные игры на воде. Непрерывное плавание до 100 м.

3 год обучения. Старт при плавании на спине. Обучение плавания способом на спине. Приёмы оказания помощи тонущему. Заплывы на время до 200 м. Пронныривание под водой на расстояние до 20 м.

4 год обучения. Обучение плаванию на боку. Элементы водного поло. Встречные эстафеты избранными способами. Плавание на время на дистанциях от 25 до 200 м.

5 год обучения. Повторение и закрепление пройденного материала.

Техническая подготовка.

Бег на короткие дистанции (60 м, 100 м, 200 м, 400 м).

1 год обучения. Совершенствование техники бега по прямой, техники выполнения специальных упражнений, высокого и низкого старта. Обучение техники стартового разбега. Обучение техники бега с уклоном в гору. Обучение перехода от стартового разбега к бегу по дистанции. Обучение финишному броску на ленточку.

2 год обучения. Обучение низкого старта на повороте. Обучение бегу по виражу. Выход с виража на прямую. Обучение прыжковых упражнений. Совершенствование ранее изученных элементов техники.

3 год обучения. Обучение техники эстафетного бега. Обучение техники бега в манеже.

4 и 5 года обучения. Совершенствование:

- техники низкого старта и стартового разбега,
- финиширования;
- бега по прямой и виражу;
- входа в вираж и выхода с виража,
- пробегания дистанции в целом;
- эстафетного бега на разных этапах.

Основные средства круглогодичной тренировки:

1 Совершенствование техники и повышение тренированности:

- бег с ускорением. СБУ, бег с низкого старта. Обще развивающие подготовительные упражнения.

2 Овладение техникой и повышение тренированности в других легкоатлетических

упражнениях:

- прыжки в длину с разбега, барьерный бег, метания.

3. Развитие скоростно-силовых качеств:

бег со старта до 60м, бег с ходу, бег с гандикапом, бег со старта в гору, СПУ, упражнения с набивными мячами, прыжки с гирей, упражнения со штангой, упражнения с партнёром, бег по песку, бег по глубокому снегу, бег с отягощениями на голени. Бег с использованием искусственной тяги

4. Развитие специальной выносливости:

- повторный бег до 100м, повторный бег до 150м, до 200м, 300м, 400м, переменный бег от 40м до 200м.

5. Развитие общей беговой выносливости:

- кроссы в равномерном и переменном темпе, лыжный спорт.

6. Повышение тренированности, воспитание волевых качеств:

- соревнования на дистанции от 30 до 400м. Эстафеты 4х100, 4х200, 4х400.

Примерные объёмы тренировочных нагрузок. (1,2,3,4,5 года обучения.)

Бег с максимальной скоростью до 100м - 15,18,20,25,30 км.

Бег со скоростью 90 % от 100 до 300м - 10,15,20,25,30 км.

Бег со скоростью 80% - 10,10,12,20,25 км.

Старты и стартовые упражнения - 400,400, 500, 600,700 раз.

Беговые и прыжковые упражнения - 20,20,25,30,35 км.

Бег на средние и длинные дистанции. Задачи обучения и тренировки

1 год обучения. Совершенствование техники входа в вираж и выхода с виража.

Обучение техники низкого старта Развитие физических качеств.

2 год обучения. Совершенствование техники бега по прямой и виражу. Обучение техники преодоления кроссовых дистанций Развитие физических качеств Обучение старта с опорой на одну руку.

3 год обучения. Совершенствование ранее пройденного материала. Ознакомление с техникой бега с препятствиями. Развитие физических качеств. Приобретение опыта участия в соревнованиях на различных дистанциях.

4 год обучения. Обучение техники преодоления барьера безопорным способом. Обучение техники преодоления ямой с водой. Развитие физических качеств. Участие в соревнованиях по гладкому бегу, кроссам на различные дистанции.

5 год обучения. Совершенствование техники бега по дистанции. Совершенствование техники бега и преодоления препятствий. Участие в соревнованиях на стадионе и открытой местности Развитие физических качеств.

Основные средства круглогодичной тренировки.

1 Повышение уровня общефизической подготовки: ОРУ без снарядов, ОРУ со снарядами, ОРУ на снарядах, спортивные игры, ходьба на лыжах, плавание.

2 Совершенствование техники бега и развитие скоростных качеств: СБУ, бег с ускорениями, бег с высокого и низкого старта, бег с ходу на 30-100м, бег в гору и под гору, бег с около предельной скоростью на отрезках 50-200м.

3. Приобретение общей выносливости: бег в медленном темпе, непрерывный равномерный бег, переменный кроссовый бег, темповый бег.

4 Развитие специальной выносливости. Повторный и переменный бег на отрезках 600-1500м со скоростью ниже соревновательной, повторный и переменный бег на отрезках 100

1000м с соревновательной скоростью, повторный и переменный бег 50-400м с повышенной скоростью.

5 Повышение тактической и волевой подготовленности: Проведение занятия в усложнённых условиях, применение тактических приёмов, участие в соревнованиях на стадионе (дистанции 100м-3000м), кроссовых дистанциях.

Примерные объёмы тренировочных нагрузок. (1,2,3,4,5 годов обучения.)

Общий объём бега - 1200,1300,1500,1700,2000 км.

Бег в смешанной зоне - 80,100,120,150,180 км

Короткие отрезки до 200м - 20,25,30,40,50 км

Средние отрезки до 600м - 10,12,15,20,25км.

Длинные отрезки до 3000м - 2,3,5,7,10км.

Прыжки в длину с разбега. Задачи обучения и тренировки.

1 год обучения. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» в целом. Совершенствование техники прыжка в длину с короткого, среднего и длинного разбега Совершенствование техники приземления на маты и в песок Обучения подбора разбега в условиях участия в соревнованиях. Повышение уровня общефизической и специальной физической подготовки отталкивание и попадание на планку.

2 год обучения. Совершенствование техники перехода от разбега к толчку и ритму последних шагов. Обучение длинному разбегу и точному попаданию на планку. Развитие физических качеств. Сохранение ритма разбега

3 год обучения. Обучение техники полётной фазы способом «ножницы». Совершенствование техники разбега, попадания на планку, группировки, приземления. Ознакомление с техникой прыжка в высоту и тройного прыжка Развитие физических качеств. Приобретение опыта участия в соревнованиях.

4 год обучения. Обучение техники полётной фазы способом «прогнувшись» Совершенствование ранее изученного материала. Обучение связок тройного прыжка. Развитие физических качеств.

5 год обучения. Совершенствование техники избранного способа прыжка. Участие в соревнованиях, Развитие физических качеств.

Примерные объёмы тренировочных нагрузок. (1,2,3,4,5 годов обучения.)

Объём спринтерского бега - 10,10,12,14,15 км.

Объём упражнений с отягощениями - 30,35,50,70,80 т

Количество прыжков с полного, среднего и длинного разбега - 500,500,700 80, 1000 раз.

Участие в соревнованиях и тактическая подготовка

Спортивные соревнования среди учащихся учебно-тренировочных групп, как составная часть процесса физического воспитания способствуют:

- укреплению здоровья, совершенствованию функций развивающегося организма, совершенствованию жизненно важных двигательных качеств и навыков;
- развитию стойкого интереса к дальнейшему продолжению занятий лёгкой атлетикой;
- повышению спортивного мастерства,
- отслеживанию динамики спортивных результатов.

Бег на короткие дистанции. Количество стартов по годам обучения.

1 год - 10-12 стартов. 2 год - 12-14 стартов. 3 год - 14-16 стартов. 4 год - 18-20 стартов. 5 год - 22-25 стартов. В соревнованиях рекомендуется выступать на дистанциях от 50 до 400м и в эстафетном беге. Количество выступлений не более 3-4 видов в день. Отдых между соревнованиями не менее недели.

Бег на средние и длинные дистанции Количество стартов по годам обучения.

Основные дистанции: 2-3, 4-5, 6-7, 7-8, 9-10.

Смежные дистанции : 3 4, 5, 6, 6.

Кроссы: 2, 3, 4, 4, 5.

Прыжки в длину с разбега. Количество стартов по годам.

1 год -10 стартов, 2 год - 12 стартов, 3 год - 14, стартов, 4 год - 16 стартов, 5 год - 18 стартов. Дополнительно по 2-5 стартов в год в смежных дисциплинах (спринт, эстафеты, кросс, многоборье).

Тактическая подготовка юного спортсмена - составная часть спортивной тренировки. Лучшим средством тактической подготовки является многократное участие в соревнованиях.

Восстановительные мероприятия

Повышение объёма и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Это нашло отражение и при организации работы в спортивной школе. Освоение высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Они делятся на четыре группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при рациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующее стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальные психологические воздействия, обучение приёмам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в условиях ДЮСШ возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения. Особо важное значение имеет определение психологической совместимости спортсменов.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, отдыха, учебных занятий, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления (массаж, душ, ванны, баня, сауна).

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта.

Организационно-методические указания к проведению теоретических и учебно-тренировочных занятий

Весь учебный материал, предусмотренный программой, распределяется по годам обучения в определённой последовательности в соответствии с возрастом занимающихся и

избранной спортивной специализацией. Учебно-тренировочная работа проводится в форму теоретических и практических занятий.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед и лекций демонстрацией наглядных пособий и показом учебных фильмов. Теоретический материал следует преподносить в доступной форме в виде 15-20 минутных групповых и индивидуальных бесед, широко применять наглядные пособия.

Практические занятия должны проводиться круглогодично. Для полноценного проведения тренировочных занятий должна быть полноценная учебно-тренировочная база. Занятия проводятся в форме учебно-тренировочных уроков с учётом возрастных особенностей учащихся. В основу всего педагогического процесса должен быть положен один из основных принципов системы физического воспитания — принцип оздоровительной направленности. Большая роль должна принадлежать санитарно-медицинскому обслуживанию учащихся. Контроль за режимом труда и восстановительных мероприятий - важнейший фактор успешного решения многолетней подголовки спортсменов высокого класса. Поэтому тренеры-преподаватели должны обладать не только знаниями по легкой атлетике, но и быть достаточно теоретически подготовленными в плане медико-биологических дисциплин.

Явления перетренировки и нарушения состояния здоровья учащихся не должны иметь место в процессе занятий в школе.

Тренер-преподаватель обязан:

- тщательно готовиться к занятиям;
- следить за состоянием и подготовкой мест занятий, оборудования и инвентаря, за одеждой и обувью занимающихся;
- учитывать условия погоды, температуру воздуха, состояние грунта, не допускать переохлаждения и перегревания занимающихся;
- учитывать индивидуальные особенности занимающихся.

Для того, чтобы обучение было воспитывающим, необходимо обеспечить соответствующее содержание учебного материала, правильную методику и организацию учебного процесса.

В основу принципов обучения должны быть положены основные принципы педагогики: сознательность, активность, наглядность, систематичность, доступность, прочность. Только на основе этих принципов можно воспитать у учащихся необходимые знания, умения, двигательные навыки и развить у них физические качества быстроты, силы, ловкости и выносливости. Весь процесс обучения и воспитания должен быть направлен также на воспитание у учеников необходимых морально-волевых качеств, таких как воля, смелость, решительность, настойчивость, стойкость и др.

При проведении занятий по отдельным видам легкой атлетики тренеры-преподаватели должны соблюдать следующие правила: во время занятий по бегу на стадионе движения занимающихся должны быть только по часовой стрелке; после выполнения стартов стартовые колодки должны убираться;

при проведении занятий по прыжкам ямы должны быть тщательно подготовлены (наполнены поролоном или песком, взрыхлены). При прыжках с шестом необходимо проверить исправность ящика для упора, качество шеста и обмотки.

При проведении групповых занятий по метаниям не разрешается проводить встречные метания.

С первых же занятий необходимо приучать занимающихся выполнять упражнения только по команде тренера, занимающиеся не должны появляться в секторе возможного попадания снаряда, приучить занимающихся никогда не поворачиваться спиной к месту, из

которого производится метание. Снаряды для метания перед занятиями должны быть проверены тренером.

Упражнения, направленные на воспитание быстроты и обучение технике легкоатлетических видов, должны применяться в основной части урока.

Упражнения по общей физической подготовке должны отвечать специфике избранного вида легкой атлетики.

В арсенале используемых упражнений у начинающих спортсменов значительное место должны занимать естественные движения, а также упражнения на укрепление и развитие подвижности связочно-суставного аппарата, выполняемые широкой амплитудой без излишнего напряжения.

Несмотря на все большую специализированную направленность в избранном виде спорта, следует в тренировочном процессе сохранить достаточное разнообразие применяемых средств.

Многолетний учебно-тренировочный процесс может быть успешно осуществлен при условии тщательного учета возрастных особенностей развития физических качеств и формирования двигательных навыков, применения передового спортивного опыта.

Экспериментальные исследования позволили выявить следующие особенности многолетней тренировки юных спортсменов

1. Необходимость в строгой последовательности преемственности задач, средств и методов тренировки.

2. При подготовке юных спортсменов особое важное значение имеет принцип целенаправленной разносторонней специальной подготовки, без реализации которого невозможно создать предпосылки для достижения высоких спортивных результатов. Успешное решение задачи целенаправленной специальной разносторонней подготовки юных спортсменов во многом зависит от умелого подбора средств физической подготовки, правильного соотношения общей и специальной подготовки в процессе многолетних занятий спортом.

В процессе многолетней тренировки спортсмена неуклонно возрастает объем средств общей и специальной физической подготовки. Однако соотношение между ними постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес общей физической подготовки (по отношению к общему объему тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается удельный вес общей физической подготовки.

Примерная схема соотношения средств общей и специальной физической подготовки в часах и процентах дана в тематических планах.

3. Важное значение имеет преемственность тренировочных и соревновательных нагрузок, применяемых в занятиях с детьми, подростками, школами, юниорами и взрослыми спортсменами.

4. Неуклонный рост объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Изменение тренировочных нагрузок должно происходить как за счет увеличения объема, так и за счет их интенсивности.

5. Строгое соблюдение постепенности в процессе роста тренировочных нагрузок. Постепенное увеличение тренировочных нагрузок способствует улучшению функциональных возможностей и совершенствованию приспособляемости организма спортсмена к выполнению физических упражнений различной продолжительности и интенсивности. Для того чтобы обеспечить неуклонное улучшение подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки, чрезвычайно важно правильно планировать тренировочные соревновательные нагрузки. Подготовленность спортсмена прогрессивно

повышается лишь в том случае, если нагрузки на всех этапах тренировки полностью соответствуют функциональным возможностям его организма.

6. Необходимость одновременного и параллельного воспитания физических качеств у спортсменов различного возраста.

Быстроту, силу, скоростно-силовые качества, выносливость, гибкость, ловкость необходимо развивать на всех возрастных этапах. Имеют место возрастные периоды, наиболее благоприятные для преимущественного развития того или иного физического качества человека. Так, в детском и подростковом возрастах имеются особенно благоприятные возможности для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, общей выносливости. В дальнейшем возникают возможности для развития мышечной силы, специальной выносливости у спортсменов. Главным же в работе с детьми, подростками, юношами является перспективное планирование многолетней подготовки, так как достижение относительно высокого спортивного результата в детском, подростковом и даже в юношеских возрастах отнюдь не свидетельствует о том, что тренер находится на правильном пути. Для того чтобы тренеры, работающие со сборными командами взрослых спортсменов, получили полноценное пополнение, весьма важной задачей осуществление планирования многолетней подготовки спортивных резервов, достижение наивысших результатов в оптимальном для данного вида легкой атлетики возрасте.

Процесс физического воспитания человека, начинающийся в раннем детстве и длящийся многие годы, достигает высокой интенсивности в том случае, если он осуществляется систематически, на основе перспективного плана, разработанного с учетом возрастных особенностей растущего организма спортсмена.

Планируя спортивную подготовку на ряд лет вперед, необходимо придерживаться определенной последовательности в постановке задач и не стремиться решать их сразу в один год. Так, например, в первые два-три года тренер должен сосредоточить внимание главным образом на создании прочного фундамента общей физической подготовленности занимающихся и на обучении их спортивной технике. В последующие годы будут последовательно решаться задачи по развитию физических качеств, совершенствованию, совершенствованию в технике и другие, в соответствии с возрастными особенностями занимающихся, уровнем их подготовленности и другими факторами. Так, например, в возрасте 13-14 лет особое внимание уделяется развитию быстроты и общей выносливости, а в 15-16 лет специальной выносливости.

Необходимо предусмотреть рациональное чередование задач тренировки, объема и интенсивности нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в различные годы подготовки. Весьма существенно при этом определить слабые и сильные стороны учащихся, установить, какие качества надо «подтянуть».

Чтобы обеспечить поступательное улучшение подготовленности спортсмена в процессе многолетней подготовки, чрезвычайно важным является правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок. Подготовленность спортсмена будет прогрессивно повышаться лишь в том случае, если нагрузка на всех этапах полностью соответствует функциональным возможностям организма спортсмена.

Каждый период следующего годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок, чем соответствующий период прошлого годичного цикла. Таким образом, обеспечиваются преемственность нагрузок из года в год и их плановое нарастание на протяжении ряда лет. Периоды временного снижения и повышения нагрузок должны определяться в текущих годичных циклах, исходя из конкретных задач подготовки и состояния спортсмена.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Методические указания для развития двигательной реакции у спринтеров.

Изменяемые факторы	Дозировка
1. Низкий старт – «выход» со старта. 2. Интенсивность движений. 3. Количество повторений в одной серии. 4. Отдых между повторениями в одной серии. 5. Количество серий. 6. Отдых между сериями.	Пробегание 20-30 метров 95-100% от максимальных возможностей 3 – 4 30 – 50 сек. 3 – 4 1 – 2 мин

Методические указания для развития скоростно-силовых качеств у спринтеров.

Изменяемые факторы	Дозировка
1. Отрезки спринтерской дистанции, преодолеваемые с отягощениями в виде манжет на голенях или пояса со свинцовыми бляшками. 2. Скорость преодоления отрезков. 3. Количество повторений в одной серии. 4. Отдых между повторениями в серии. 5. Количество серий. 6. Отдых между сериями.	Длина отрезка 20 – 50 м, Отягощение на голенях 1 – 1,5 кг, На поясе 3 – 7 кг. 80 – 90% максимальных возможностей 3 – 4 3 – 4 мин 2 – 5 8 – 12 мин

Методические рекомендации для развития частоты движений у спринтеров.

Изменяемые факторы	Дозировка
1. Бег на отрезках 50 – 80 м. 2. Бег по населенным отметкам. 3. Бег под звуколидер. 4. Семенящий бег. 5. Бег с помощью тяги. 6. Бег на месте с опорой руками о барьер. 7. Скорость бега во всех случаях. 8. Интервал отдыха между повторениями и сериями. 9. Количество серий повторений.	Дистанция 60 – 80 м. 50 м. 15 – 30 сек. 30 – 50 м. 30 – 60 м. 20 сек. 100% максимальных возможностей. 3 мин. 3 – 4

Методические рекомендации для развития частоты движений у спринтеров.

Изменяемые факторы	Дозировка
1. Бег на отрезках 50 – 80 м.	Скорость 80 – 95% от максимальной
2. Количество повторений в одной серии.	3 – 4
3. Отдых между повторениями в серии.	3 – 5 мин
4. Количество серий	2 – 5
5. Отдых между сериями повторениями.	8 – 10

Методические рекомендации для развития скоростной выносливости с преобладанием алактатных анаэробных процессов энергообеспечения у спринтеров.

Изменяемые факторы	Дозировка
1. Бег на отрезках.	100 – 150 м.
2. Скорость бега.	85 – 95% максимальных возможностей
3. Количество повторений в одной серии.	4 – 6
4. Отдых между повторениями внутри серии.	2 – 3 мин.
5. Количество серий	2 – 6
6. Отдых между сериями.	8 – 10 мин.

Методические рекомендации для развития скоростной выносливости с преобладанием лактатных анаэробных процессов энергообеспечения у спринтеров.

Изменяемые факторы	Дозировка
1. Бег на отрезках.	150 – 400 м.
2. Скорость бега.	90 – 95% от максимальных возможностей
3. Количество повторений в одной серии	3 – 4
4. Отдых между повторениями внутри серии.	Постепенно сокращается с 6-8 до 1-2 мин.
5. Количество серий	1 – 3
6. Отдых между сериями.	От 12-15 до 20 мин

Методические рекомендации для развития общей выносливости у бегунов на средние дистанции с применением равномерного метода упражнений.

Изменяемые факторы	Дозировка
1. Бег на различные дистанции.	Превосходящие вид специализации в 2-3 раза.
2. Скорость бега.	60 – 70% максимальных возможностей бега на основную дистанцию.
3. Показатель достаточности нагрузки.	До ЧЧС в пределах 150-170 уд. в мин.

Методические рекомендации для развития общей выносливости у бегунов на средние дистанции с применением повторного (интервального) и повторно-переменного методов упражнений.

Изменяемые факторы	Дозировка
1. Бег на различные дистанции 2. Скорость бега. 3. Продолжительность выполнения заданий. 4. Показатель достаточности нагрузки при выполнении заданий. 5. Активный отдых между повторениями заданий. 6. Количество повторений.	300 – 600 м. Выше на 8-10 по сравнению с основной 1 – 2 мин. ЧСС 170-180 уд. Пока ЧСС не снизится до 120-130 уд. От 3-4 до 10-20 пока к концу отдыха не удастся снизить ЧСС до указанной выше

Методические рекомендации для развития скоростной выносливости у бегунов на средние дистанции.

Изменяемые факторы	Дозировка
1. Бег на отрезках 2. Скорость бега 3. Отдых между повторениями. 4. Количество повторений.	400 – 600 м. В пределах 75-85% максимальных возможностей, ЧСС 170-180 уд. 60-90 сек. 2 – 5 раз.

Методические рекомендации для развития динамической силы у прыгунов.

Изменяемые факторы	Дозировка
1. Упражнения с отягощением и сопротивлением различных частей тела или метание утяжеленных снарядов. 2. количество повторений одного задания. 3. Количество заданий (подходов серий). 4. Отдых между отдельными заданиями.	Величина отягощений повышается с 60-65% до 90-95% До 6-7 раз 5-6 2-4 мин. (до полного восстановления)

Методические рекомендации для развития взрывной силы у прыгунов.

Изменяемые факторы	Дозировка
1. Приседания с отягощением, прыжки-подскоки с отягощением и без них, с доставанием определенных ориентиров, прыжки в глубину с последующим отталкиванием. 2. Интенсивность движений. 3. Количество повторений одного задания в одной серии. 4. Отдых между выполнением различных заданий. 5. Количество серий.	Количество заданий 5-6 85-95% от максимальных возможностей До первых признаков утомления 2-3 мин. 3-4

Методические рекомендации для развития силовой выносливости у прыгунов.

Изменяемые факторы	Дозировка
1. Различные элементарные двигательные действия силового характера. 2. Количество повторений каждого задания. 3. Отдых между повторениями внутри одной серии. 4. Количество серий. 5. Отдых между сериями.	Величина отягощения 50-70% До утомления В пределах 40-60 сек. 3-4 3-4 мин.

Методические рекомендации для развития гибкости у легкоатлетов.

Изменяемые факторы	Дозировка
1. Элементы техники избранного вида легкой атлетики и другие элементарные действия выполняемые активно и пассивно. 2. Интенсивность движений. 3. Количество повторений динамических упражнений в одной серии. 4. Длительность сохранения статических положений. 5. Отдых между повторениями внутри серий. 6. Количество серий. 7. Отдых между сериями.	Количество двигательных заданий в одной серии 2-3 Увеличивается постепенно. 8-10 раз. 5-6 сек. 10-30 сек. 6-8 2-3 мин.

Методические рекомендации для закрепления усвоенного ритма движений.

Изменяемые факторы	Дозировка
1. Движения в целом и его отдельные двигательные подсистемы. 2. Интенсивность (скорость движений). 3. Количество повторений одного задания. 4. Отдых между повторениями задания. 5. Отдых между сериями.	Количество заданий 6-8 В пределах возможного повторить ритм До первых признаков утомления. 30 сек – 1 мин. 2-3 2-3 мин.

Методические рекомендации для развития способности к расслаблению мышц.

Изменяемые факторы	Дозировка
1. Двигательное задание – предмет спортивной специализации. 2. Интенсивность (скорость движений). 3. Количество повторений одного задания. 4. Отдых между выполнением заданий. 5. Количество серий. 6. Отдых между сериями.	5-6 заданий Без напряжения. 7-8 30 сек – 1 мин. 5-6 4-6 мин.

Отделение лёгкой атлетики.
Переводные и выпускные испытания учебно-тренировочных групп.
1 год обучения.

нормативы	возраст	мальчики			девочки		
		3	4	5	3	4	5
ОФП Прыжок в длину с места	12лет	175	180	185	160	165	170
	13лет	180	185	190	165	170	180
	14лет	185	190	200	170	180	185
Бег 60м	12лет	10,1	9,8	9,6	10,3	10,0	9,8
	13лет	9,8	9,6	9,4	10,0	9,8	9,6
	14лет	9,6	9,3	9,1	9,8	9,6	9,4
Тройной прыжок	12лет	450	470	490	440	460	470
	13лет	470	490	510	460	480	490
	14лет	490	520	540	480	500	520
Кросс 1000м (м) 800м (д)	12лет	4,35	4,20	4,05	3,35	3,25	3,20
	13лет	4,20	4,10	4,00	3,25	3,15	3,12
	14лет	4,05	3,55	3,45	3,20	3,15	3,10
Подтягивание пресс	12лет	4	5	6	10	12	14
	13лет	5	6	7	11	13	16
	14лет	6	7	8	12	14	18
СФП Прыжок в длину	12лет	360	380	410	340	360	380
	13лет	390	410	430	370	370	400
	14лет	420	440	460	390	400	420
Бег 100м	12лет	15,1	14,6	14,2	15,2	14,7	14,3
	13лет	14,6	14,2	13,8	14,7	14,3	13,9
	14лет	14,2	13,9	13,6	14,3	14,0	13,7
Бег 300м	12лет	1.00.0	58,0	56,0	1.02	1.00	57,0
	13лет	38,0	56,0	54,0	1.00	57,0	55,0
	14лет	56,0	54,0	51,0	58,0	55,0	53,0
Бег 1500м	12лет	620	6,10	6,05	7,40	7,30	7,20
	13лет	6,10	6,00	5,55	7,30	7,20	7,10
	14лет	6,00	5,55	5,48	7,20	7,10	7,00

Выпускные испытания 1 года обучения учебно-тренировочной группы являются вступительными испытаниями для 2 года обучения.

Отделение лёгкой атлетики.
Переводные и выпускные испытания учебно-тренировочных групп.
2 год обучения.

нормативы	возраст	мальчики			девочки		
		3	4	5	3	4	5
<u>ОФП</u> Прыжок в длину с места	13лет	185	190	195	170	175	180
	14лет	190	195	200	175	180	190
	15лет	195	200	210	180	190	195
Бег 60м	13лет	9,7	9,4	9,2	9,9	9,6	9,4
	14лет	9,4	9,2	9,0	9,6	9,4	9,2
	15лет	9,2	8,9	8,7	9,4	9,2	9,0
Тройной прыжок	13лет	500	520	540	480	500	510
	14лет	520	540	550	500	520	530
	15лет	540	560	590	520	540	560
Кросс 1000м (м) 800м (д)	13лет	4,25	4,10	3,85	3,25	3,15	3,10
	14лет	4,10	4,00	3,45	3,15	3,05	3,02
	15лет	4,00	3,50	3,35	3,10	3,00	2,55
Подтягивание пресс	13лет	5	6	7	12	14	16
	14лет	6	7	8	13	15	18
	15лет	7	8	9	14	16	20
<u>СФП</u> Прыжок в длину	13лет	390	410	440	370	390	410
	14лет	420	440	470	400	400	430
	15лет	450	470	500	420	430	450
Бег 100м	13лет	14,7	14,2	13,8	14,9	14,4	14,0
	14лет	14,2	13,8	13,4	14,4	14,0	13,6
	15лет	13,8	13,5	13,2	14,0	13,7	13,4
Бег 300м	13лет	57,0	55,0	53,0	59,0	57,0	53,0
	14лет	55,0	53,0	51,0	57,0	54,0	52,0
	15лет	53,0	51,0	48,0	55,0	52,0	50,0
Бег 2000м	13лет	7,55	7,45	7,35	10,55	10,45	10,30
	14лет	7,45	7,35	7,25	10,40	10,25	10,10
	15лет	7,35	7,20	7,10	10,30	10,20	10,00

Выпускные испытания 2 года обучения учебно-тренировочной группы являются вступительными испытаниями для 3 года обучения.

Отделение лёгкой атлетики.
Переводные и выпускные испытания учебно-тренировочных групп.
3 год обучения.

нормативы	возраст	мальчики			девочки		
		3	4	5	3	4	5
<u>ОФП</u> Прыжок в длину с места	14лет	195	200	210	180	185	190
	15лет	200	205	220	185	190	200
	16лет	205	215	230	190	200	210
Бег 60м	14лет	9,3	9,0	8,8	9,4	9,1	8,9
	15лет	9,0	8,8	8,4	9,1	8,9	8,7
	16лет	8,8	8,5	7,1	8,9	8,7	8,5
Тройной прыжок	14лет	530	570	590	520	540	550
	15лет	570	590	600	540	560	580
	16лет	590	620	630	560	580	610
Кросс 1000м (м) 800м (д)	14лет	4,15	4,00	3,45	3,20	3,10	3,05
	15лет	4,00	3,50	3,35	3,10	3,10	2,57
	16лет	3,50	3,40	3,25	3,05	2,57	2,50
Подтягивание пресс	14лет	6	7	8	14	16	18
	15лет	7	8	9	15	17	20
	16лет	8	9	10	16	18	22
<u>СФП</u> Прыжок в длину	14лет	420	440	470	400	420	440
	15лет	450	470	500	430	430	470
	16лет	480	500	530	450	460	490
Бег 100м	14лет	14,3	13,8	13,4	14,6	14,1	13,7
	15лет	13,8	13,4	13,0	14,1	13,7	13,3
	16лет	13,4	13,1	12,8	13,7	13,3	13,1
Бег 300м	14лет	54,0	52,0	50,0	56,0	54,0	50,0
	15лет	52,0	50,0	48,0	51,0	51,0	49,0
	16лет	50,0	48,0	45,0	52,0	49,0	47,0
Бег 2000м	14лет	7,35	7,25	7,15	10,35	10,25	10,10
	15лет	7,25	7,15	7,05	10,30	10,05	9,50
	16лет	7,15	7,10	6,50	10,10	10,00	9,40

Выпускные испытания 3 года обучения учебно-тренировочной группы являются вступительными испытаниями для 4 года обучения.

Отделение лёгкой атлетики.
Переводные и выпускные испытания учебно-тренировочных групп.
4 год обучения.

нормативы	возраст	мальчики			девочки		
		3	4	5	3	4	5
ОФП							
Прыжок в длину с места	15 лет	210	220	230	190	195	200
	16 лет	220	230	240	195	200	210
	17 лет	225	235	250	200	210	220
Бег 60м	15 лет	8,9	8,6	8,3	9,0	8,7	8,5
	16 лет	8,6	8,4	8,0	8,7	8,5	8,3
	17 лет	8,4	8,0	7,6	8,5	8,2	8,1
Тройной прыжок	15 лет	600	610	630	550	570	580
	16 лет	620	650	680	570	590	610
	17 лет	620	670	720	590	610	640
Кросс 1000м (м) 800м (д)	15 лет	4,00	3,45	3,30	3,15	3,05	2,57
	16 лет	3,45	3,35	3,20	3,05	3,00	2,50
	17 лет	3,35	3,25	3,10	3,00	2,50	2,45
Подтягивание пресс	15 лет	7	8	9	17	19	21
	16 лет	8	9	10	18	20	23
	17 лет	9	10	12	19	21	25
СФП							
Прыжок в длину	15 лет	450	470	500	440	470	490
	16 лет	480	500	550	470	490	520
	17 лет	510	550	600	490	510	540
Бег 100м	15 лет	13,7	13,1	12,7	14,3	13,8	13,4
	16 лет	13,1	12,7	12,3	13,8	13,4	13,0
	17 лет	12,5	12,4	11,8	13,4	13,1	12,8
Бег 300м	15 лет	49,0	47,0	43,0	54,0	52,0	48,0
	16 лет	47,0	45,0	43,0	52,0	49,0	47,0
	17 лет	43,0	41,0	40,0	50,0	47,0	45,0
Бег 2000м	15 лет	7,20	7,10	7,00	9,55	9,40	9,20
	16 лет	7,10	7,00	6,50	9,40	9,20	9,00
	17 лет	6,50	6,45	6,35	9,30	9,10	8,30

Выпускные испытания 4 года обучения учебно-тренировочных групп являются вступительными испытаниями для 5 года обучения.

Отделение легкой атлетики.

Переводные и выпускные испытания учебно-тренировочных групп.

5 год обучения.

нормативы	возраст	мальчики			девочки		
		3	4	5	3	4	5
<u>ОФП</u> Прыжок в длину с места	16лет	220	230	240	200	210	220
	17лет	230	240	250	205	215	225
	18лет	240	250	260	210	220	230
Бег 60м	16лет	8,6	8,3	8,0	8,8	8,6	8,4
	17лет	8,4	8,1	7,9	8,5	8,4	8,2
	18лет	8,2	7,9	7,7	8,1	8,2	8,0
Тройной прыжок	16лет	670	660	700	580	610	640
	17лет	680	690	730	600	630	660
	18лет	690	710	760	620	650	680
Кросс 1000м (м) 800м (д)	16лет	3,50	3,35	3,20	3,10	3,00	2,55
	17лет	3,45	3,25	3,10	3,00	2,55	2,50
	18лет	3,35	3,15	3,00	2,55	2,50	2,45
Подтягивание пресс	16лет	9	10	12	22	24	26
	17лет	10	11	13	23	25	28
	18лет	11	12	14	24	26	30
<u>СФП</u> Прыжок в длину	16лет	450	520	560	450	490	520
	17лет	460	530	600	460	510	540
	18лет	480	590	630	500	530	560
Бег 100м	16лет	13,0	12,5	12,1	14,0	13,5	13,1
	17лет	12,5	12,0	11,7	13,5	13,1	12,7
	18лет	12,2	11,7	11,4	13,1	12,8	12,5
Бег 300м	16лет	43,0	42,0	39,5	52,0	50,0	46,0
	17лет	44,0	41,0	38,0	50,0	47,0	44,0
	18лет	45,0	38,0	36,0	48,0	45,0	42,5
Бег 800м	16лет	2,23	2,16	2,09	2,45	2,40	2,35
	17лет	2,18	2,10	2,05	2,40	2,35	2,30
	18лет	2,13	2,05	2,00	2,35	2,30	2,25
Бег 2000м	16лет	7,10	6,50	6,50	9,45	9,30	9,10
	17лет	7,00	6,50	6,35	9,30	9,10	8,50
	18лет	6,50	6,15	6,20	9,20	9,10	8,20

Литература.

1. «Лёгкая атлетика» под редакцией профессора А.Н.Макарова, издание 1987г
2. «Лёгкая атлетика» под редакцией Н.Г.Озолина и В.И.Воронкина, издание 1979г.
3. «Лёгкая атлетика» под редакцией Н.М.Лутковского и А.А.Филиппова, издание 1977г.
4. «Учебник тренера по лёгкой атлетике» Хоменков Л.С., издание 1982г
5. «Книга тренера по лёгкой атлетике» Хоменков Л.С., издание 1987 г.
- 6.«Государственная программа по лёгкой атлетике для ДЮСШ» Москва 1986г.
- 7.« Теория и методика физического воспитания» Матвеев В.П. 1976 г.
- 8.«Прыжок в длину» В.Б.Попов 1977г.
- 9.«Подружись с королевой спорта» В.А.Малков 1991г.
10. «Спортшкола в школе» М.Г. Каминер, 1985 г.
11. «Путь к успеху» Н.Г. Озолин 1985г.
12. «Бег, прыжки, метания» Вольфганг Ломан, 1985 год.
13. «Организация и судейство соревнований по лёгкой атлетике» ФИС, 1996г.
14. «Летающие над землей» И.А. Тер-Ованесян, 1984г.
15. «Подготовка легкоатлета: современный взгляд» И. А. Тер-Ованесян, 2000г.
16. «Спортивные и подвижные игры» под редакцией Ю.И. Портных , 1984г.
17. «К мастерству в волейболе» Ю.Л. Железняк, 1978г.
18. «Герои античных стадионов» Ю.В. Шанин,1979г.
19. «Старты надежд» И.И. Долижков, 1978г.
20. «Врачебный контроль в спорте» А.Г. Дембел, 1988г.
21. «Правила соревнований по легкой атлетике» утв. Президиумом Всероссийской Федерации легкой атлетики. 1994г.
22. «Стадионы во дворе» Н.Г.Клиф, А.А.Церхан, 1984г.
23. «Книга тренера» С.М. Райценков 1978, 1971г.
24. «Травмы в спорте» Я. Петерсон, Н.Ревстрем, 1981г
25. «Спорт и образ жизни» В.И. Сидоров, З. Кравчик, 1979г.