

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
С ОТДЕЛЕНИЕМ АФК «РОСТОК»**

Принято на Педагогическом совете  
15 августа 2016 г. №1

Утверждена  
Приказом директора  
МАОУ ДО ДЮСШ «Росток»  
№ 156 от 23 августа\_2016г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**  
для этапа начальной подготовки 1-3-го года обучения  
(срок реализации 3 года)

Составитель:  
Инструктор-методист  
Киреева Е.В.

г. Екатеринбург  
2016 г.

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план.....	5
3. Методическая часть	
3.1.Теория и методика физической культуры и спорта.....	7
3.2.Общая и специальная физическая подготовка.....	8
3.3.Избранный вид спорта.....	14
3.4.Другие виды спорта и подвижные игры.....	16
3.5.Самостоятельная работа.....	17
4. Система контроля и зачетных требований.....	17
5. Перечень информационного обеспечения.....	21

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по легкой атлетике для этапа начальной подготовки 1-3-го года обучения (срок реализации 3 года) (далее – Рабочая программа) составлена на основании дополнительной предпрофессиональной программы по легкой атлетике МАОУ ДО ДЮСШ «Росток» (срок реализации 9 лет).

### Место программы в образовательном процессе

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

Занятия легкой атлетикой имеют оздоровительное значение: положительно влияют на развитие всех органов и систем детского организма. Таким образом, с помощью легкоатлетических упражнений, при условии их регулярности, полностью решаются задачи гармоничного физического развития школьников всех возрастных групп.

В программе отражены основные задачи на этапе начальной подготовки, годового цикла тренировки и построение тренировочного процесса, распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах; участие в соревнованиях по их значимости. Особенностью представленной Рабочей программы является сведение основных параметров тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну принципиальную схему годового цикла тренировки.

Основными задачами реализации Программы является:

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

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

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

1. Преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юношей (девушек), юниоров и взрослых спортсменов.
2. Постепенный рост объёма средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: с ростом спортивного мастерства в тренировочном процессе увеличивается доля средств специальной подготовки за счёт сокращения ОФП.
3. Непрерывное совершенствование в спортивной технике.
4. Правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок. Каждый период очередного годовичного цикла должен начинаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок, чем соответствующий период предыдущего годовичного цикла.
5. Строгое соблюдение принципа постепенности возрастания тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов.

Одним из необходимых условий роста спортивного мастерства является многолетняя планомерная тренировка. При этом в процессе этой подготовки следует, строго и последовательно ставить задачи, выбирать средства и методы тренировки в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовленности спортсменов.

***Задачи на этапах подготовки:***

**В группах начальной подготовки:**

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- выявление задатков и способностей, привитие интереса к тренировочным занятиям;
- разносторонняя физическая подготовленность;
- овладение основами техники выполнения упражнений;
- воспитание устойчивой психики.

Формирование групп и определение объемов недельной тренировочной нагрузки занимающихся с учетом этапов (периодов подготовки (в академических часах) и контрольные требования.

Периоды обучения	Возраст зачисления	Минимальная наполняемость групп	Максимальный количественный	Максимальный объём учебно-тренировоч	Контрольные требования
------------------	--------------------	---------------------------------	-----------------------------	--------------------------------------	------------------------

		(чел.)	состав групп (чел.)	ной нагрузки (час./нед.)	
Этап начальной подготовки					
1-й год	9	15	25	6	Сдача промежуточной аттестации
2-й год	10	14	20	8	Сдача промежуточной аттестации
3-й год	11	14	20	8	Сдача промежуточной аттестации

## 2. Учебный план

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Она строится на основе следующих методических положений:

- 1) ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими взрослыми спортсменами;
- 2) увеличение темпов роста нагрузок от времени выбора спортивной специализации на последующих этапах подготовки;
- 3) соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню физической подготовленности юных спортсменов;
- 4) учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем организма спортсмена.

Продолжительность учебного года составляет 44 недели в соответствии с учебным планом Учреждения. Тренировочные нагрузки обучающихся определяются в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями. Ежедневное количество, последовательность тренировочных занятий определяется расписанием, утверждаемым директором Учреждения.

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

на этапе начальной подготовки - 2 часов;

Тренировочные сборы проводятся в каникулярный период от 14 до 21 дня подряд и не менее одного тренировочного сбора в год (не более 60% от состава группы занимающихся, проходящих подготовку на определенном этапе).

### Учебный план

Предметные области  Этапы (периоды) подготовки	Количество часов в год			Форма аттестации	Объем обучения (%)
	НП-1	НП-2	НП-3		
<b>Теория и методика физической культуры и спорта</b>	13	17	17	У	5%
<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	87	117	117	Т	35%
<b>Избранный вид спорта</b>	126	168	168	Т	50%
<b>Другие виды спорта и подвижные игры</b>	13	17	17	Т	5%
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	13	17	17		5%
<b>Итого</b>	<b>252</b>	<b>336</b>	<b>336</b>		<b>100%</b>

У – устный опрос

Т – тестирование по предметным областям

\*

### 3. Методическая часть программы

#### 3.1. Теория и методика физической культуры и спорта

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе тренировочного занятия. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций.

##### *1. История развития избранного вида спорта*

- историческая справка о возникновении вида спорта;
- зарождение легкой атлетики в России. Участие русских легкоатлетов в Олимпийских играх 1912 г.;
- развитие легкой атлетики в СССР. Значение Всесоюзной спартакиады 1928 г. для развития легкой атлетики.

##### *2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.*

- формы и организация занятий по физической культуре и спорту;
- роль ДЮСШ и СДЮСШОР в развитии физической культуры и спорта.

##### *3. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.*

- основные требования к дозировке тренировочной нагрузки;
- понятие об общей и специальной физической подготовке;
- общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов, средства и методы спортивной тренировки юных легкоатлетов.

##### *4. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.*

- правила соревнований в беге, технических видах и многоборьях легкой атлетики;
- правила соревнований в технических видах.

##### *5. Строение и функции организма человека.*

- краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья.

##### *6. Гигиенические знания, умения и навыки.*

##### *7. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.*

##### *8. Основы спортивного питания.*

*9. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.* Спортивная одежда и обувь легкоатлета, уход за ними. Спортивные снаряды, применяемые на занятиях легкой атлетикой.

*10. Требования техники безопасности и профилактика травматизма на занятиях легкой атлетикой.* Правила поведения в спортивном зале, легкоатлетическом манеже и на стадионе. Техника безопасности при выполнении различных

общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по легкой атлетике.

### **3.2. Общая и специальная физическая подготовка**

Рациональная структура тренировочных нагрузок является одним из основных звеньев, определяющих эффективность подготовки юных спортсменов, так как тренировочные воздействия формируют определенный уровень физической и функциональной подготовленности.

Средства общей физической подготовки (ОФП) включают подготовительные и общеразвивающие упражнения. Подготовительные составляют гимнастические упражнения без предметов для мышц плечевого пояса, рук, туловища и ног и направлены на развитие и поддержание гибкости и подвижности в суставах, на расслабление мышц. Общеразвивающие упражнения включают упражнения на гимнастических снарядах, с отягощениями, различные виды прыжков и метаний (набивных мячей, ядер, камней и др.), занятия другими видами спорта, подвижными и спортивными играми. Наибольший объем средств ОФП приходится на подготовительный период.

На тренировочных занятиях широко используются разнообразные общеразвивающие подготовительные упражнения, выполняемые в различных исходных положениях:

#### 1. упражнения для мышц плечевого пояса, рук и шеи:

- движения руками: одновременные, поочередные, попеременные и последовательные в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах, стоя на месте и в ходьбе;

- сгибание и разгибание рук в упоре, передвижение на руках, подпрыгивание;

- наклоны головы вперед, назад и в стороны, повороты головы и круговые движения головы с помощью рук для развития мышц шеи и тренировки вестибулярного аппарата;

#### 2. Упражнения для мышц туловища: наклоны вперед, назад, в стороны; повороты и вращения туловища с различными положениями рук и ног; подъем туловища и ног из различных исходных положений с закрепленными руками или ногами.

#### 3. Упражнения для мышц ног;

- в положении стоя с опорой руками поочередные размахивания прямой и согнутой ногой вперед, назад, в стороны и перед собой, круговые движения;

- выпады вперед и в стороны с дополнительными пружинистыми покачиваниями, ходьба выпадами с постепенным увеличением длины шагов до максимальной;

- переходы из положения стоя в полуприсед, глубокий присед и обратно на одной и двух ногах в разном темпе и задержкой в различных положениях;

- вставания на гимнастическую скамейку и стенку, коня и спрыгивание с разной высоты на две и одну ногу с последующим прыжком вверх, вперед;

- пружинящие движения, подскоки и выпрыгивания в полуприседе, приседе, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, бег на одной ноге.

4. Акробатические упражнения. Эти упражнения, как правило, оказывают общее воздействие, включая в работу большое число мышечных групп

- стойка на лопатках, на голове и руках толчком одной и двух ног, сгибание и разгибание рук в стойке на руках с опорой ног о гимнастическую стенку, ходьба на руках;

- короткие и длинные кувырки вперед и назад;

- мост из положения лежа на спине с опорой на голову и руки, покачивания в положении моста;

- перевороты боком в обе стороны с места, с разбега. Сальто вперед с разбега.

5. Упражнения с партнером:

- с помощью партнера в различных исходных положениях упражнения на гибкость;

- с сопротивлением партнера и использованием веса партнера на различные группы мышц;

- перетягивание, переталкивание, различные игры и эстафеты, ходьба и бег с партнером.

6. Упражнения с предметами:

- упражнения с набивными мячами. Выполняются индивидуально, в парах и группах;

- броски мяча из-за головы вверх и вперед, снизу вверх и вперед. Толкание мяча одной рукой и двумя;

- подскоки и прыжки с мячом в руках и в ногах. Броски мяча ногами вверх и вперед;

- упражнения со скакалкой. Прыжки на двух ногах и одной с незначительным сгибанием в коленных суставах.

7. Упражнения на гимнастических снарядах (кольца, канат, перекладина, брус, конь)

- висы, лазания, подтягивания, поднимание согнутых и прямых ног;

- размахивания, раскачивания, различные подъемы силой, переворотом в упор;

- простые и опорные прыжки через коня, козла.

8. Упражнения с отягощением (гантели, гири, мешки с песком, штанга):

- наклоны вперед, назад, повороты в стороны;

- различные подскоки, прыжки и выпрыгивания, ходьба на передней части стопы и с перекатом с пяток на носки, ходьба выпадами, бег с различными отягощениями,

- жим, рывок, прием на грудь, толчок и тяга штанги различного веса

### **Специальная физическая подготовка (СФП).**

Средства и методы специальной физической подготовки призваны решать задачи развития двигательных качеств и навыков спортсмена применительно к требованиям избранного вида легкой атлетики.

Для освоения занимающимися рациональной техники выполнения того или иного вида легкой атлетики, большое значение имеют специальные легкоатлетические упражнения, с одной стороны развивающие основные физические качества легкоатлета: быстроту, скоростную и скоростно-силовую выносливость, силу, а с другой стороны по своей структуре схожие с техникой выполнения основного упражнения. Специальные упражнения, развивающие преимущественно быстроту, должны состоять из движений приближенных к элементам техники бега.

К упражнениям данной категории можно отнести следующие: бег с высоким подниманием бедра; «Толчковый бег»; «Подскоки» («Лезгинка лёгкоатлетическая»); «Семенящий бег»; «Захлест голени»; «Колесо».

Специальные упражнения, развивающие преимущественно силу, должны развивать мускулатуру всего тела и, в первую очередь, силу мышц нижних конечностей, работа которых является решающей в беге, стартовом разбеге, финальном усилии в метаниях. Для решения данных задач целесообразно использовать следующие упражнения: многоскоки, скачки на одной ноге, бег на прямых ногах, прыжки через препятствия, прыжки на месте из различных исходных положений, броски набивного мяча из различных исходных положений.

Помимо упражнений скоростной и скоростно-силовой направленности в тренировочный процесс необходимо включать определённый блок упражнений, направленных на развитие гибкости мышц.

Применительно к бегу на короткие дистанции такими упражнениями являются: прыжки в шаге на пружинистой основе, махи с хлопком, «Велосипед», бег по воздуху, махи у опоры

Для преимущественного совершенствования силы, быстроты, специальных форм выносливости, дальнейшего развития подвижности в суставах и эластичности мышц и координации движений применяются специальные упражнения (общего и локального воздействия). Они подразделяются на:

- 1) скоростно-силовые, в которых движения выполняются с максимальной интенсивностью (мощностью). Сюда относятся спринтерский бег и прыжки.
- 2) упражнения, характеризующиеся преимущественным проявлением выносливости – бег на средние дистанции.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств можно разделить на группы:

- с преодолением веса собственного тела;
- с различными дополнительными отягощениями (пояс, жилет, утяжеленный снаряд) в беге, в прыжковых упражнениях;
- с использованием сопротивлений внешней среды;
- с преодолением внешних сопротивлений.

Скоростно-силовая подготовка легкоатлетов должна способствовать развитию быстроты движений и силы мышц, включая три основных направления: скоростное, скоростно-силовое и силовое.

1. Скоростное направление. Решается задача повышения скорости выполнения основного упражнения (бега, прыжка).

2. Скоростно-силовое направление. Решается задача увеличения силы мышц и скорости движений.

3. Силовое направление. Решается задача развития силы мышц.

#### **Упражнения для бегунов:**

- Движения руками и ногами как при беге.
- Ходьба на передней части стопы, прыжки на двух ногах с отягощением, со сменой ног, на одной ноге с продвижением вперед, по ступенькам вверх и вниз.
- Бег по кругу диаметром 10-15 м, медленный бег с продвижением за счет разгибания стопы.
- Быстрая смена ног в выпаде без подпрыгивания.
- Лежа на спине, животе, быстрая смена положения ног.
- Поднимание и толчки набивного мяча ногами.
- Движения с сопротивлением резины, партнера.
- Подъем тела и ноги из упора лежа сзади.
- Пружинистые сгибания голени, лежа на животе, с помощью партнера.
- Удержание двух или одной ноги под различными углами; пружинистое покачивание выполняется с помощью партнера

### **Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств**

1. И.п. – стать на одной ноге, другую согнуть в колене. Скачки на одной ноге через скамейку: а) на месте; б) с продвижением вперед. На каждой ноге 50-100 скачков. Отталкивание преимущественно стопой. Выполнять в среднем темпе.

2. И.п. – глубокий присед, упор на носках, в руках гантели по 4-10 кг каждая или гриф штанги. Выпрыгивания. Повторить 8-12 раз. Не наклонять плечи вперед. Туловище прямое. Акцент на выполнении заключительной части отталкивания. Выполнять в среднем темпе с ускорением в момент выпрыгивания.

3. И.п. – выпад согнутой ногой вперед, другая нога сзади, немного согнута В каждой руке гантели 3-5 кг. После 3-4 пружинистых покачиваний менять положение ног прыжком. Повторить 6-8 раз в среднем темпе. При выполнении упражнения туловище прямое, руки держать произвольно.

4. И.п. – стать лицом к гимнастической стенке, руками опереться о рейку на уровне головы. Отталкивание вверх двумя ногами. Повторить 15-20 раз. Акцентировать внимание на разгибании голеностопного сустава. Выполнять в быстром темпе.

5. И.п. – основная стойка на конце гимнастической скамейки. Отталкиваясь от скамейки, выполнить пятерной прыжок с ноги на ногу. Повторить 3-4 раза. Акцент на загребавшем движении ногой. Выполнять в среднем и быстром темпе.

6. И.п. – одна нога, согнутая в колене, на скамейке, другая, опорная, выпрямлена на земле. Выпрыгивание вверх с разгибанием согнутой ноги и сменой положения ног. Повторить 12-15 раз. Обращать внимание на согласованность движений рук и ног. Выполнять в быстром темпе.

7. И.п. – полуприсед. Разгибание ног и махом рук оттолкнуться вверх с последующим висом на перекладине. Повторить 8-12 раз. Обращать внимание на согласованность движений рук и ног. Выполнять в быстром темпе.

### **Комплекс упражнений для развития силы**

1. И.п. – основная стойка со штангой 20-50 кг на плечах. Первая часть – полуприсед с последующим выпрыгиванием вверх. Вторая часть – разгибание ног. Повторить 8-10 раз. Выполнять в среднем темпе.

2. И.п. – одна нога впереди, другая сзади. С 2-4 беговых шагов поворот вперед с последующим приземлением на одну ногу и удержанием в этом положении 3 сек. Повторить 6-8 раз на каждую ногу. Обратить внимание на согласованность толчка ногой и руками. Выполнять в быстром темпе.

3. И.п. – основная стойка на скамейке. Ноги на ширине плеч, немного согнуты в коленях. Прыжок со скамейки вперед с приземлением на согнутую

в колене ногу и удержанием в этом положении до 1-2 сек. Повторить на каждую ногу 12-15 раз. При приземлении плечи не «заваливать», таз вывести вперед. Выполнять в быстром темпе.

4. И.п. – ноги согнуты в коленях, руки отведены назад. Пятерной прыжок с места. Повторить 5-6 раз. Активное загребающее движение ног. Выполнять в среднем и быстром темпе.

5. И.п. – основная стойка, партнер сидит на плечах. Медленно присесть в полуприсед, затем быстро разогнуть ноги с прыжком вверх. Повторить 8-10 раз. Выполнять в среднем темпе.

6. И.п. – выпад с отягощением 10-40 кг на бедре впереди стоящей ноги. Пружинистые покачивания вверх-вниз. Повторить 15-20 раз. Таз должен быть выведен на впереди стоящую ногу. Выполнять в среднем темпе.

7. И.п. – ноги согнуты в коленях, прямые руки держат на весу штангу 20-40 кг. Поднять плечи и согнуть руки с выведением таза вперед и выходом на носки. Повторить 10-15 раз. Обращать внимание на заключительную часть упражнения. Выполнять в быстром темпе.

### **Комплексы упражнений для развития быстроты**

1. И.п. – низкий старт. Бег 30 м. Повторить 5-8 раз. Сосредоточить внимание на современном выходе со старта. Выполнять в максимальном темпе.

2. И.п. – основная стойка. Ходьба с быстрым и высоким подниманием бедра, опорная нога поднимается на носок. Повторить 15-20 раз на каждую ногу. Движения рук должны быть активными. Выполнять в среднем и быстром темпе.

3. И.п. – выпад согнутой ногой вперед, другая нога сзади, немного согнута. Быстрая смена положений ног. Повторить 8-10 раз. Выполнять в быстром темпе.

4. И.п. – высокий старт. Повторный бег на 40 м с ходу: а) с отягощением (пояс) 6-8 кг, повторить 2-3 раза; б) без отягощения, повторить 3-4 раза. При беге обращать внимание на активность движений рук и ног. Выполнять в максимальном темпе.

5. И.п. – лечь на спину на гимнастической скамейке. Ноги прямые под углом 45 разведены в сторону. Быстрая смена положения ног. Повторить 10-20 раз. Выполнять в быстром темпе.

6. И.п. – стать у подвешенного предмета. По команде выполнить подряд 5 прыжков с отталкиванием двух ног, касанием предмета и фиксацией времени. Повторить 3-4 раза; то же, но с отталкиванием одной ноги. Повторить 3-4 раза; то же, но с отталкиванием одной ноги. Повторить по 2 раза на каждую ногу. Сконцентрировать внимание на скорости разгибания ног в суставах и удерживании равновесия в момент приземления. Выполнять в максимальном темпе.

### **Комплексы упражнений для развития гибкости**

1. И.п. – стать боком к гимнастической стенке. Махи свободной ногой. Выполнять без приседания на опорной ноге. Повторить до 15-25 махов на каждой ноге. Выполнять в среднем темпе.
2. И.п. – стойка на лопатках. Свободное поочередное опускание ног за голову. Повторить 12-15 раз. Выполнять с большой амплитудой разведения ног, в медленном темпе.
3. И.п. – стойка на коленях. Медленно прогнуться назад до касания пола. Повторить 5-10 раз. Для облегчения выполнения колени несколько развести в стороны. Выполнять в медленном темпе.
4. И.п. – барьерный сед (правая нога впереди, левая сзади). Менять положение ног, не вставая с пола. Повторить 10-12 раз. Выполнять в медленном и среднем темпе.
5. И.п. – сед на полу, ноги вместе. Наклоны вперед с помощью партнера. Повторить 15-20 раз. Ноги в коленях не сгибать. Выполнять в среднем темпе.
6. И.п. – основная стойка. Перевернуться через голову с последующим переходом в «мост» и медленно подняться в положение основной стойки. Повторить 5-6 раз. Первую часть упражнения выполнять быстро, вторую – медленно и в среднем темпе.

### **3.3. Избранный вид спорта**

#### 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 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.), эстафеты, разнообразные прыжковые упражнения, спринтерский бег от 20 до 120 м с различной интенсивностью, участие в соревнованиях в беге на 60,100,300м, по ОФП.

Метание мяча: подводящие и подготовительные упражнения для рук, имитация отведения руки в метании, правильные движения рук в сочетании с шагами разбега (выполнение без мячей, с мячами). Метание с места в цель, с 3х шагов разбега. Медленный бег, кроссовый, подвижные игры (н-р: русская лапта), эстафеты, спортивные игры, плавание, гимнастика.

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. Различные прыжки в длину с акцентом на толчковую, маховую ногу, многоскоки, прыжки через скамейку. Спринтерский бег на

отрезках 20,30,40,60м с высокого старта. Кроссовый бег. Подвижные, спортивные игры, плавание.

### **Комплекс физической подготовки легкоатлетов в беге на короткие дистанции.**

Представленные данные подтверждают, что в подготовке бегунов на короткие дистанции высокой квалификации наблюдается концентрация определенных нагрузок на различных мезоциклах круглогодичной тренировки.

Для эффективного построения тренировочного микроцикла следует учитывать воздействие на спортсмена различных по величине и направленности нагрузок, какова динамика и продолжительность процессов восстановления после них. Не менее важным являются сведения о кумулятивном эффекте различных нагрузок с целью интенсификации процессов восстановления после значительных физических напряжений.

Чередование нагрузок и отдыха в микроцикле может привести к реакциям трёх типов:

- первому, выраженному тренировочному эффекту с максимальным ростом тренированности;
- второму, незначительному тренировочному эффекту или полному его отсутствию;
- третьему, переутомлению спортсмена.

Реакция первого типа характерна для всех случаев, когда в микроцикл входит оптимальное число занятий с большими и значительными нагрузками, которые рационально чередуются как между собой, так и с занятиями с меньшими нагрузками. Если в микроцикл входит незначительное количество занятий с нагрузками, способными служить стимулом к росту тренированности, возникает реакция второго типа. И, наконец, злоупотребление большими нагрузками или нерациональность их чередования может привести к переутомлению спортсмена, т.е. вызвать реакцию третьего типа.

### **Соревнования (по календарю).**

Участие в соревнованиях на этапе начальной подготовки осуществляется в соответствии со школьным календарём соревнований на учебный год.

### **Восстановительные мероприятия**

Неотъемлемой составной частью каждого плана тренировочного занятия должно быть использование средств восстановления. Их можно разделить на две большие группы: психолого-педагогические и медико-биологические.

Средств восстановления на этапе начальной подготовки нужно:

- творчески использовать тренировочные и соревновательные нагрузки;
- применять средства общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;
- варьировать интервалы отдыха между упражнениями.

### **3.4. Другие виды спорта и подвижные игры**

*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, брус, 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, мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат», прыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, 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 после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы . Двусторонние игры по упрощенным правилам.

*Подвижные игры и эстафеты:* Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

### **3.5. Самостоятельная работа**

Самостоятельная работа обучающегося - метод обучения и самообразования, предпосылка дидактической связи различных методов между собой. В процессе самостоятельной работы обучающийся выступает как активная творческая личность, как создатель своей культуры, эрудиции, образования, готовности к будущей деятельности. Активность личности обучающегося проявляется в постановке целей самостоятельной работы, ее планировании, определении способов, самомобилизации и самоконтроле, оценке результатов.

Самостоятельная работа обучающегося, контролируемая тренером-преподавателем включает в себя:

- введение дневника самоконтроля (записывать самочувствие, сон, аппетит, вес, нарушения режима, пульс, желание заниматься);
- просмотр аудио-и видеоматериалов;
- выполнение индивидуального задания тренера;

### **4. Система контроля и зачетные требования**

Важнейшей функцией управления тренировочного и воспитательного процессом является контроль. Он осуществляется путем оценки усвоения учебного материала и выполнения контрольных тестов по общей и специальной физической подготовке (СФП), избранного вида спорта, теории и методики ФК и С, подвижных игр и других видов спорта.

По итогам индивидуального отбора на отделение легкой атлетики в группы начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, достигшие 9-летнего возраста.

**Промежуточная аттестация** (контрольные тесты) для всех групп проходят в мае. На основании результатов проведенных контрольных тестов проводится предварительное комплектование групп на следующий учебный год.

В группах НП для перевода на следующий год обучения спортсмену необходимо сдать определенное количество контрольных тестов. На каждом году обучения устанавливается свой проходной балл. Сдачи всех предметных областей является основанием для перехода на следующий этап обучения. Если количество прошедших на следующий этап обучения превышает допустимого или набрано одинаковое количество баллов, то учитывается максимальный балл в избранном виде спорта (самые лучшие результаты). Не сдавший промежуточную аттестацию может быть переведен условно.

**Промежуточная аттестация по ТМФК и С, ОФП, СФП и избранному виду спорта**

№	Вид	30 м с высокого старта		Прыжок в длину с места		Челночный бег 3x10 м		Бросок набивного мяча из-за головы см.		300 или 500 метров		оценка	Теория развития физической культуры и спорта	Другие виды спорта и подвижные игры	
		ю	д	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д				Зачет/незачет
<b>ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ</b>															
2	Промежуточная НП-1 <b>Проходной балл 12</b> Мяч – 1 кг	6,1	6,2	165	160	7,9	8,4	350	300			<b>5</b> <b>4</b> <b>3</b>	1.История развития легкой атлетике в России. 2. Место и роль физической культуры в обществе.	Кувырок вперед и назад, мостик.	
		6,4	6,6	155	150	8,4	8,8	270	250						
		6,8	7,0	145	140	8,9	9,3	220	200						
3	Промежуточная НП-2 <b>Проходной балл 15</b> Мяч – 1 кг	5,7	5,9	175	165	7,7	8,1	370	330	1,04,0	1,06,0	<b>5</b> <b>4</b> <b>3</b>	1.Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни; 2. Гигиенические знания, умения и навыки 3. Правила соревнований л/а.	Подвижная игра: лапта–подача мяча в поле; ручной мяч (оценивается за весь год)	
		6,1	6,2	165	155	9,0	9,5	310	275	1,08,0	1,10,0				
		6,3	6,4	155	145	9,5	10,0	250	225	1,12,0	1,15,0				

4	Промежуточ ная НП-3  <b>Проходной балл 16</b> Мяч – 1 кг	5,3	5,7	185	175	7,4	7,8	400	350
		5,6	6,1	175	165	7,7	8,1	370	300
		5,9	6,3	165	155	8,0	8,4	300	250

59,0	1,02,0	<b>5</b>	1.Требования к оборудованию,	к	Эстафеты с элементами легкой атлетике (оценивается за весь год)
1,02,0	1,05,0	<b>4</b>	инвентарю спортивной экипировке;	и	
1,05,0	1,08,0	<b>3</b>	2.Основы спортивного питания; 3.Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.	и	

Методические указания к выполнению упражнений  
по общей физической подготовке:

**Бег 30 м и 300/500 м с высокого старта** проводится на дорожке в спортивной обуви. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых, бегущие не мешают друг другу. В беге на 30 м разрешается две попытки.

Описание теста: по команде "На старт" испытуемые становятся у стартовой линии в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились и замерли, даётся сигнал стартера.

Результат: Время с точностью до десятой доли секунды заносится в протокол, после чего вписывается фамилия испытуемого.

**Прыжок в длину с места:** проводится в спортивном зале на резиновом покрытии, исключающем жесткое приземление.

Описание теста: Выполняется толчком двух ног от линии или края доски на покрытие. Разрешается три попытки.

Результат: Дальность прыжка измеряется в см. Итоговый берётся лучший результат.

**Челночный бег 3х10 м:** проводится в спортивном зале и спортивной обуви.

Тщательно отмеряют участок в 10 метров на дорожке в 15 метров, отмечая начало его и конец линией. За каждой чертой два полукруга радиусом 50 см. на дальний конец (полукруг) от финишной линии кладут кубик 5 см.

Описание теста: Спортсмен становится за ближней чертой на линии старта и по команде "Марш" начинает бег в сторону финишной черты; обегая полукруг, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к финишной черте, пробегая её. Учитывают время.

Результат: выполнение задания от команды "Марш" до пересечения линии финиша, разрешается одна попытка.

**Бросок набивного мяча из-за головы:** проводится в спортивном зале и спортивной обуви.

Бросок набивного мяча выполняется вперед из-за головы в положении сидя ноги врозь. Мяч на вытянутых руках над головой. Разрешается три попытки. Записывается лучший результат.

## 5. Перечень информационного обеспечения

1. Холодов Г.К., Кузнецов В.С., Колодинский Г.А. Методические рекомендации по формированию навыков в основных видах легкой атлетики. – М, 1991.
2. С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007
3. А.И. Пьянзин. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов «Теория и практика физической культуры» Москва, 2004
4. Роб Слимейкер, Рэй Браунинг. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость «Тулома» Мурманск, 2007
5. В.Н. Селуянов. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион» Москва, 2007
6. С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007
7. Алабин В.Г. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных лёгкоатлетов: Учебное пособие. – Челябинск, 1977.
8. Вацула И. и др. Азбука тренировки лёгкоатлета. – Минск: Полымя, 1986.
9. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1983
10. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
11. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1977.
12. [http://msuathletics.ru/books/special\\_exercises/speci](http://msuathletics.ru/books/special_exercises/speci)