*Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования*
*Детско-юношеская спортивная школа*
*Камышловского района*

*Принято*
*На заседании педагогического совета*
*МКУ ДО ДЮСШ Камышловского района*
*Протокол № 1 от 05. 09. 2016 года*

*Утверждаю*
*Директор МКУ ДО ДЮСШ*
*Камышловского района*
*Н.В.Белов*
*Приказ № 95 от 07. 09. 2016 года*

# *Дополнительная общеразвивающая программа по легкой атлетике (спортивно-оздоровительный этап)*

*Срок реализации программы - 1 лет*
*Возраст детей, на которых рассчитана программа - 6-17 лет*

п.Октябрьский, 2016

## ОГЛАВЛЕНИЕ


| | | Стр. |
|---|---|---|
| **I.** | **Пояснительная записка** | 3 |
| 1.1. | Характеристика группы и вида спорта, его отличительные особенности | 3 |
| 1.2. | Цель этапа подготовки | 4 |
| 1.3. | Задачи этапа подготовки | 4 |
| 1.4. | Специфика организации тренировочного процесса | 5 |
| 1.5. | Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни - низкий, средний, высокий) | 6 |
| 1.6. | Компетенции спортсмена (результат освоения программы) | 6 |
| **II.** | **Нормативная часть** | 8 |
| 2.1. | Минимальный возраст лиц для зачисления на этапы подготовки и минимальное количество лиц, проходящих подготовку в группах по виду спорта | 8 |
| 2.2. | Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта | 9 |
| 2.3. | План подготовки | 10 |
| 2.4. | Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта | 10 |
| 2.5. | Объем индивидуальной спортивной подготовки | 10 |
| 2.6. | Графическая структура годичного цикла | 11 |
| **III.** | **Методическая часть** | 14 |
| 3.1. | Годовой план-график занятий | 14 |
| 3.2. | Содержание по разделам подготовки | 26 |
| 3.3. | Структура занятия и регламент | 31 |
| 3.4. | Средства тренировки | 31 |
| 3.5. | Методики работы (формирование, развитие, совершенствование) физических качеств | 32 |
| 3.6. | Методы работы (общепедагогические и специальные) | 32 |
| 3.7. | План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий | 35 |
| **IV.** | **Система контроля и зачетные требования** | 37 |
| 4.1. | Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы | 37 |
| 4.2. | Виды контроля разделов подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные (разрядные) нормативы, по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля | 38 |
| **V.** | **Материально-техническое обеспечение программы** | 40 |
| **VI.** | **Перечень информационного обеспечения** | 42 |
| 6.1. | Список литературы | 42 |
| 6.2. | Перечень аудиовизуальных средств | 43 |
| 6.3. | Перечень Интернет-ресурсов | 43 |

## 3. Пояснительная записка

Рабочая образовательная программа по лёгкой атлетике для МКУ ДО ДЮСШ Камышловского района разработана на основе «Типовой примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ», утверждённой Федеральным агентством по физической культуре и спорту.

Данная программа сохраняет преемственность существующих подходов и принципов, содержит необходимые разделы, отвечающие современным требованиям на этапе начальной подготовки, и является более приемлемой для условий МКУ ДО ДЮСШ Камышловского района.

В основу программы заложены нормативно-правовые акты, методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации:

- Закон «Об образовании в Российской Федерации» ФЗ от 21.12.2012г. № 273 от 21.12.2012г;
- Федеральный закон от 04.12.2007г № 339-ФЗ (ред. От 05.10.2015г) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 12.09.2013г «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лёгкая атлетика» (с изменениями от 23.07.2014г)
- Приказ Минспорта России от 24.04.2013г №220 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013г №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ РФ « Федеральные государственные требования минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» от 12 сентября 2013 года № 730;

### 3.2. Характеристика группы и вида спорта, его отличительные особенности

Лѐгкая атлетика — совокупность видов спорта, включающая бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробеги (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересечѐнной местности). Один из основных и наиболее массовых видов спорта. Популярность данного вида спорта объясняется тем, что он включает в себя большое количество специальных сооружений для своей организации, формирует здоровый образ жизни, способствует организации активного досуга, развитию общей культуры человека, приобщает различные возрастные группы населения к занятиям.

Основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов: Комплексность – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической

и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

- Преемственность – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.
- Вариативность – предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

### 1.2. Цель этапа подготовки

Цель и задачи программы: освоение и выполнение норм и требований, установленных для присвоения массовых спортивных разрядов, содействие разностороннему, гармоничному развитию личности, популяризация среди обучающихся лёгкой атлетики и укрепления их здоровья.

Этап начальной подготовки – это «фундамент» физкультурно-спортивной деятельности юного легкоатлета. Работа направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники видов легкой атлетики.

**Цель этапа подготовки:**

- создание условий для удовлетворения потребности ребенка двигательной активности через занятия легкой атлетикой,

- сформировать и систематизировать профессиональные теоретические знания и практические умения и навыки.

### 1.3. Задачи этапа подготовки

Этап начальной подготовки 3 года обучения:

1. Формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой.
2. Укрепление здоровья, формирование правильной осанки, закаливание организма.
3. Развитие физических качеств: ловкости, гибкости, быстроты, выносливости. Формирование двигательной культуры.
4. Обучение специальным беговым и специальным подготовительным упражнениям.
5. Ознакомление и обучение основам техники видов легкой атлетики (бега, прыжков в длину, прыжков в высоту, метания мяча).
6. Воспитание дисциплинированности и навыков самоорганизации.
7. Воспитание способности к проявлению максимальных усилий в двигательном упражнении и концентрации внимания на выполнение движений.

### 1.4. Специфика организации тренировочного процесса

Одним из главных направлений совершенствования многолетней подготовки является изменение программно-нормативных требований к уровню подготовленности легкоатлетов на различных этапах многолетней подготовки, изменение требований к уровню физической и технической подготовленности учащихся по годам обучения и необходимое для этого снижение количества занимающихся в группах и увеличение времени тренировочных часов. Настоящая программа является документом, который определяет с одной стороны стратегию массового спорта, т.е. подготовку физически развитых, здоровых людей, а с другой – выявляющим способных юных спортсменов для дальнейшего спортивного совершенствования. Разработка учебной программы на каждом этапе опирается на основные теоретико-методические положения, определяющие непрерывную последовательность тренировочного процесса, логическую преемственность целей и задач, направленных не только на повышение работоспособности, но и возможное сохранение здоровья юных спортсменов.

С учетом изложенных выше задач в таблице 2 ниже представлен примерный учебный план с расчетом на 46 недель. В данном плане часы распределены не только по годам и этапам обучения, но и по времени на основные предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка (общая и специальная), избранный вид спорта (технико-тактическая подготовка, психологическая подготовка, инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия и медицинское обследование, участие в соревнованиях, итоговая и промежуточная аттестация), другие виды спорта и подвижные игры.

Основными формами тренировочного процесса в Учреждении являются: - групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам (обязательна на всех этапах подготовки); - тренировочные сборы;
- участие в соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях (центрах), а также в спортивно-образовательных центрах;
- участие обучающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки. Самостоятельная работа обучающихся допускается начиная с тренировочного этапа. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической

культуры и спорта, физическая подготовка, другие виды спорта и подвижные игры.

Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы). Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

### 1.5. Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни - низкий, средний, высокий)

Учебная программа по легкой атлетике предусматривает несколько этапов:
этап начальной подготовки (НП) – 3 года,
тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет.

Порядок зачисления обучающихся на этапах многолетней подготовки и перевод с этапа на этап оформляется приказом директора спортивной школы, по результатам сдачи контрольных упражнений (тестов). Переход обучающихся от одного тренера к другому или из одного учреждения в другое осуществляется приказом директора учреждения, на основании заявления обучающегося или законного его представителя (родителя, опекуна и т. Д.) и рекомендаций тренерского совета.

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

### 1.6. Компетенции спортсмена (результат освоения программы)

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

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

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

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

– в группах начальной подготовки первого года обучения 2-х часов;

– в группах начальной подготовки свыше года и в тренировочных группах 3-х часов;

| Иметь представление | |
|---|---|
| Знать | 1. Правила поведения учащихся при занятиях спортом.<br>2. Общие гигиенические требования к занимающимся легкой атлетикой. Режим дня спортсмена.<br>3. Основные исторические события в развитии физкультуры и спорта. Краткую историю олимпийского движения.<br>4. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма.<br>5. Общее понятие о технике спортивного упражнения.<br>6. Основные правила проведения соревнований в избранном виде легкой атлетики. Права и обязанности участников соревнований. |
| Уметь | 1. Проводить самостоятельную разминку.<br>2. Выполнять основные легкоатлетические упражнения – бег, прыжки, метания с проявлением максимальных усилий.<br>3. Выполнять специальные беговые, прыжковые и бросковые упражнения.<br>4. Выполнять общефизические упражнения.<br>5. Выполнять нормативы контрольно-переводных испытаний. |
| Владеть | 1.Продвижения вперед при условии экономичности, свободы и устойчивости движений при сохранении соревновательной скорости.<br>2.Следить за частотой и глубиной дыхания. |
| Сформировать ценностное отношение | Воспитательные результаты: Важнейшим предполагаемым результатом образовательной деятельности является развитие личностных качеств обучающегося. |

## II. Нормативная часть

### 2.1. Минимальный возраст лиц для зачисления на этапы подготовки и минимальное количество лиц, проходящих подготовку в группах по виду спорта

Зачисляются учащиеся общеобразовательных школ (8 лет), желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

| Этап | Длительность (лет) | Минимальный возраст | Наполняемость (min-max), чел. |
|---|---|---|---|
| Начальная подготовка | 1-й год<br>2-й год<br>3-й год | 8-9 лет<br>9-12 лет<br>10-14 лет | 15-20<br>15-20<br>15-20 |

### 2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта (теоретическая, практическая – общая и специальная, техническая, тактическая, инструкторская и судейская, соревновательная, медико-восстановительная, контрольная),%

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

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 60 до 90 % от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по легкой атлетике);
- теоретическая подготовка в объеме от 5 до 10 % от общего объема учебного плана;
- общая и специальная физическая подготовка в объеме от 30 до 35 % от общего объема учебного плана;
- избранный вид спорта в объеме не менее 45 % от общего объема учебного плана;
- другие виды спорта и подвижные игры в объеме от 5 до 15 % от общего объема учебного плана;
-самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10 % от общего объема учебного плана;
- возможность организации посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;
- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;

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

### 2.3. План подготовки (по разделам и объему часов)

С учетом изложенных выше задач составлен примерный учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий.

Разработанный и выверенный таким образом учебный план подготовки юных легкоатлетов является основным нормативным документом, определяющим дальнейший ход технологии планирования. Следующей ее ступенью явится составление планов-графиков на годичный цикл подготовки легкоатлетов по каждому возрасту с расчетом на 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно – 6 недель занятий для спортивно-оздоровительных мероприятий и по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха.

Таким образом, при составлении учебного плана многолетней подготовки юных легкоатлетов реализуются принципы преемственности и последовательности учебного процесса, создаются предпосылки к решению поставленных перед каждым этапом задач.

С увеличением общего годового временного объема изменяется соотношение времени, отводимого на различные виды подготовки по годам обучения. Из года в год повышается объем нагрузок на техническую, специальную, физическую, тактическую и игровую подготовку. Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок на общую физическую подготовку.

Происходит:

- постепенный переход от освоения основ техники и тактики легкой атлетики к основательному изучению и совершенствованию сложных технико-тактических действий на основе одновременного развития специальных физических и психических способностей;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- увеличение объема соревновательных нагрузок;
- повышение уровня спортивного мастерства, за счет надежности, стабильности и вариативности, технико-тактических действий в условиях напряженной соревновательной деятельности.

| Разделы подготовки | Группы начальной подготовки | | |
|---|---|---|---|
| | 1-й год | 2-й год | 3-й год |
| 1.Общая физическая подготовка | 194 | 291 | 291 |
| 2.Специальная физическая подготовка | 49 | 73 | 73 |
| 3.Теоретическая подготовка | 6 | 10 | 10 |
| 4.Контрольно-переводные испытания | 4 | 8 | 8 |
| 5.Участие в соревнованиях | 15 | 20 | 20 |
| 6.Инструкторская и судейская практика | 4 | 8 | 8 |
| 7.Восстановительные мероприятия | 36 | 54 | 54 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 8.Медицинское обследование | 4 | 4 | 4 |
| Общее количество часов | 312 | 468 | 468 |

## 2.4. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта (тренировочные, контрольные, основные)

| Показатели | Год обучения | | |
|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 |
| Тренировочные – школьные, поселенческие соревнования | 8 | 2-6 | 2-6 |
| Контрольные – Районные соревнования | 7 | 10 | 10 |
| Основные – Первенство Области | | 2 | 2 |
| ИТОГО | 15 | 20 | 20 |

## 2.5. Объем индивидуальной спортивной подготовки

В заключительный период общая нагрузка постепенно снижается, но для поддержания достигнутого уровня тренированности юные легкоатлеты переключаются на занятия другими видами спорта, давая необходимый отдых центральной нервной системе.

В учебных группах младших разрядов такой четкой периодизации можно не придерживаться. Как правило, большинство детей на летние каникулы уезжают на дачи и в оздоровительные лагеря. Остальная же часть года в подготовке юных спортсменов должна иметь единую направленность на создание мощной базы для овладения техническим мастерством на фоне всестороннего физического развития и воспитания морально-волевых качеств. Участие в соревнованиях в этом возрасте не должно являться самоцелью. Соревнования должны быть одним из многих средств подготовки и воспитания будущих спортсменов.

Основные задачи, решаемые в работе с группами начальной подготовки, сводятся к укреплению здоровья и закаливанию организма школьников, к улучшению координационных возможностей, к развитию физических качеств (быстроты, гибкости и общей выносливости) и особенно к пробуждению интереса к занятиям легкой атлетикой.

Характер уроков с группами начальной подготовки еще не должен носить сугубо легкоатлетический профиль. Преобладающими средствами являются подвижные игры с элементами бега, прыжков и метаний; основная гимнастика, элементы акробатики и другие доступные детям упражнения. По возможности занятия должны проводиться на спортивных площадках. Ведущими методами в работе с этим контингентом являются игровой и групповой. При обучении преимущественное значение имеет метод показа разучиваемого упражнения, сопровождаемый кратким и образным рассказом.

Циклограмма нагрузки в каникулярное время: июнь-июль

| Дни недели | Вид нагрузки (физическое упражнение) | Объем нагрузки (время, дозировка) | Интенсивность |
|---|---|---|---|
| Понедельник | Бег, ору, б. у., бег с низ. Ст., раз. Силы, игры, прыжки с разбега , на гибкость. | 5 мин., 10 мин., 0,2 км., 0,3км., 10 мин., 30 мин.,15 мин.,10 мин. | 80% |
| Вторник | Бег, ору, б. у., бег с низ. Ст., повторный бег раз. Силы, игры, на гибкость, расслаб. Упр. | 5 мин., 10 мин., 0,2 км., 0,1км., 3*300м.,10 мин., 30 мин.,10 мин.,5 мин. | 85% |
| Среда | Бег, ору, переменный бег, раз. Силы, игры, метания, на гибкость. | 5 мин., 10 мин., 0,6км.,10 мин., 30 мин., 15 мин.,10 мин. | 90% |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Четверг | Кросс, подвижные игры. | 3-5км, 50 мин. | 60-70% |
| Пятница | Бег, ору, б. у., прыжки, раз. Силы , игры , упражнения на гибкость , расслаб. Упр. | 15 мин., 10 мин., 0,2 км., 100 отталкиваний, 10 мин., 30 мин.,10 мин., 5 мин. | 90% |
| Суббота | выходной | | |
| Воскресенье | соревнования | | 100% |

## 2.6. Графическая структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)

Первый подготовительный период разбивается на 2 этапа – общеподготовительный (базовый) и специально-подготовительный.

В первый соревновательный период юные спортсмены принимают участие в 4-6 соревнованиях.

Второй подготовительный период также делится на 2 этапа – общеподготовительный и специально-подготовительный.

Второй – соревновательный период.

Наряду с общей и специальной физической подготовкой учебный план предусматривает и такие важные разделы, как теоретическая подготовка, контрольно-переводные испытания, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия, медицинское обследование.

| | **1-ый подготовительный период** | | **Зимний соревновательный период** | **2-ой подготовительный период** | | **Весенне-летний соревновательный период** | **Переходный** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Мезоциклы | ОФП | СФП | | ОФП | СФП | | |
| Месяц | август сентябрь октябрь | ноябрь, декабрь | январь, февраль | февраль, март | апрель, май | май, июнь | июль, август |
| Недели | 8-10 | 8 | 4-6 | 6-8 | 6-8 | 4-6 | 6-8 |

На этапе начальной подготовки периодизация тренировочного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке. На данном этапе подготовки исключительно важное значение имеет обучение детей технике выполнения упражнений, формированию двигательных навыков и умений. Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники целостных упражнений, а не их отдельными элементами. Современное представление о планировании подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями

составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю.

Мезоцикл – структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов. Строительными блоками мезоцикла служат микроциклы различного типа. В практике средний цикл тренировки содержит от двух до шести микроциклов.

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы – приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. На тренировочном и последующих этапах годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды (макроциклы).

Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы, соревновательный – фазе ее стабилизации, а переходный – фазе временной ее утраты. Каждый период имеет свои цели и задачи, в соответствии с которыми применяются те или иные наиболее эффективные средства и методы тренировки. Продолжительность периодов зависит от состояния (оперативного, текущего и этапного) занимающихся и календаря соревнований.

Мезоциклы (средние циклы) различные по своей структуре и содержанию, в процессе круглогодичной подготовки образуют этапы и периоды годичного цикла. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и планируется тренировочная работа.

Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. У менее квалифицированных спортсменов общеподготовительный – более продолжительный. Основная направленность 1-го этапа: создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Главная предпосылка – повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), а также увеличение объема двигательных навыков и умений. На данном этапе у молодых спортсменов удельный вес упражнений по общей физической подготовке превышает удельный вес упражнений специальной физической подготовки. С возрастом и повышением спортивной квалификации вес упражнений специальной физической подготовки увеличивается. Методы тренировки на данном этапе специализированны меньше, чем на последующих этапах. Предпочтение отдается игровому, равномерному и переменному методам. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок постепенно увеличивается, причем объем растет быстрее, интенсивность нагрузки растет лишь в той мере, которая не препятствует поведению работы большого объема и не отражается на состоянии здоровья спортсменов.

Основная направленность специально-подготовительного этапа – непосредственное становление спортивной формы: здесь изменяется содержание различных сторон подготовки спортсменов, которые теперь

направлены на развитие специальных физических качеств, освоение и совершенствование технических и тактических навыков в избранном виде легкой атлетики, одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки. Изменяется состав средств тренировочного занятия. Помимо специально-подготовительных упражнений используются соревновательные упражнения, правда, в ограниченном объеме. Объем нагрузки постепенно и непрерывно увеличивается и достигает максимума к началу соревновательного периода. В тоже время интенсивность нагрузки хотя и возрастает постепенно к началу соревновательного периода, но относительно невелика.

Соревновательный период. Основная цель – сохранение формы и на основе этого – реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в избранном виде легкой атлетики.

# III. Методическая часть

## 3.1. Годовой план-график занятий (тематическое планирование)

| Содержание занятий | Сентябрь | | | | | | | | | | | | | | | | Всего |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | |
| 1. Лёгкий бег, кроссовый бег (км) | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 19км |
| 2. ОРУ (мин) | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 160мин |
| 3. Беговые упражнения (км) | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | | 0,2 | 0,2 | 0,2 | | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 2,6км |
| 4. Прыжки (отт) | | | 50 | | | | 50 | | | | 50 | | | | 50 | | 200отт |
| 5. Бег с макс. Скоростью 20-100 м (км) (старты) | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 0,3 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,3 | 0,1 | 0,1 | | 2км |
| 6. Повторный бег до 300м (ЧСС<150уд/мин) (км) | | | | | | | 0,4 | | | | 0,4 | | | | 0,4 | | 1,2км |
| 7. Эстафетный бег (х60м) (кол-во раз) (км) | | 4 | | | | 4 | | | | 4 | | | | 4 | | | 0,96км |
| 8. Упражнения на развитие силы (мин) | 5 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 20 | 10 | 10 | 10 | 20 | 10 | 10 | 10 | | 145мин |
| 9. Подвижные и спортивные игры (мин) | 40 | 30 | 30 | 50 | 30 | 30 | 30 | 40 | 30 | 30 | 30 | 40 | 30 | 30 | 30 | 40 | 540мин |
| 10. Метание мяча с места в цель и на дальность (мин) | | | 10 | | 10 | | 10 | | 10 | | 10 | | 10 | | 10 | | 70мин |
| 11. Прыжки в длину с разбега (мин) | | 20 | | | | 20 | | | | 20 | | | | 20 | | | 80мин |
| 12. Упражнения на гибкость (мин) | 5 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 15 | 10 | 10 | 10 | 15 | 10 | 10 | 10 | 10 | 165мин |
| 13. Упражнения на расслабление (мин) | | | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | | 65мин |
| 14. Контрольные испытания (кол-во) | | | | | | | | | | | | | | | | + | 1 |

| Содержание занятий | Октябрь | | | | | | | | | | | | | | | | Всего |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | |
| 1. Лёгкий бег, кроссовый бег (км) | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 1 | 4 | 26км |
| 2. ОРУ (мин) | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 160мин |
| 3. Беговые упражнения (км) | 0,2 | 0,2 | 0,2 | | 0,2 | 0,2 | 0,2 | | 0,2 | 0,2 | 0,2 | | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 2,6км |
| 4. Прыжки (отт) | | | | 50 | | | | 80 | | | 80 | | | | | | 210отт |
| 5. Бег с максимальной скоростью до 30м (км) | 0,2 | 0,1 | 0,1 | | 0,2 | 0,1 | 0,1 | | 0,1 | 0,1 | 0,1 | | 0,2 | 0,1 | 0,1 | | 1,7км |
| 6. Эстафетный бег (х50м) (кол-во раз) (км) | | 5 | | | | 5 | | | | 5 | | | | 5 | | | 1км |
| 7. Упражнения на развитие силы (мин) | 10 | 10 | 15 | 10 | 10 | 10 | 15 | 10 | 10 | 10 | 15 | 10 | 10 | 10 | 10 | | 150мин |
| 8. Подвижные игры (мин) | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 320мин |
| 9. Метание мяча в цель и на дальность (мин) | | 10 | | | | 10 | | | | 10 | | | | 10 | | | 40 |
| 10. Прыжки в высоту (мин) | | | | | | | | | | | 20 | | | | 20 | | 40 |
| 11. Прыжки в длину с разбега (мин) | | | 20 | | | | 20 | | | | | | | | | | 40 |
| 12. Спортивные игры<br>• Футбол (мин)<br>• Элементы баскетбола (броски, ведение, передачи) | 10 | 15 | 15 | 20 | 15 | 15 | 15 | 20 | 15 | 15 | 15 | 20 | 15 | 15 | 15 | | 215мин |
| 13. Упражнения на расслабление (мин) | | | | 5 | | | | 5 | | | | 5 | | | | | |
| 14. Упражнения на гибкость (мин) | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 160мин |
| 15. Челночный бег (4х9м) (кол-во раз) | | | 4 | | | | 4 | | | | 6 | | | | 6 | | 20раз |
| 16. Контрольные испытания (ОФП) | | | | | | | | | | | | | | | | + | 1 |

| Содержание занятий | ноябрь | | | | | | | | | | | | | | | | Всего |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | |
| 1. Лёгкий бег (км) | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 16км |
| 2. ОРУ (мин) | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 160мин |
| 3. Беговые и прыжковые упражнения (км) | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 3,2км |
| 4. Бег с максимальной скоростью до 30м (км) | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 2км |
| 5. Эстафетный бег (х50м) (кол-во раз) | | 5 | | | | 5 | | | | 5 | | | | 5 | | | 1км |
| 6. Упражнения на развитие силы (мин) | 10 | 10 | 10 | | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | | 140мин |
| 7. Подвижные и спортивные игры (мин) | 30 | 30 | 30 | | 30 | 30 | 30 | 40 | 30 | 30 | 30 | 40 | 30 | 30 | 30 | 40 | 480мин |
| 8. Метание мяча в цель и на дальность (мин) | | | | | | | | 10 | | | | 10 | | | | | 20мин |
| 9. Прыжки в высоту (мин) | | | 20 | | | | | | | | 20 | | | | | | 40мин |
| 10. Прыжки в длину с разбега (мин) | | | | | | | 20 | | | | | | | 20 | | | 40мин |
| 11. Низкий старт, упр. На технику бега (мин) | 10 | | | | 10 | | | | 10 | | | | 10 | | | | 40мин |
| 12. Челночный бег (4х9м) (кол-во раз) | | | 6 | | | | 6 | | | | 6 | | | | 6 | | 24раза |
| 13. Элементы гимнастики (мин) | | 15 | | | | 15 | | 15 | | 15 | | 15 | | 15 | | | 90мин |
| 14. Упражнения на гибкость (мин) | 10 | 10 | 10 | | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | | 140мин |
| 15. Упражнения на расслабление (мин) | | 5 | | | | 5 | | 5 | | 5 | | 5 | | 5 | | | 30мин |
| 16. Контрольные испытания (ОФП) (кол-во) | | | | + | | | | | | | | | | | | + | 2 |

| Содержание занятий | декабрь | | | | | | | | | | | | | | | | Всего |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | |
| 1. Лёгкий бег (км) | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 16км |
| 2. ОРУ (мин) | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 160мин |
| 3. Беговые и прыжковые упражнения (км) | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 3,2км |
| 4. Бег с максимальной скоростью до 30м (км) | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 2км |
| 5. Эстафетный бег (х50м) (кол-во раз) | | 5 | | | | 5 | | | | 5 | | | | 5 | | | 1км |
| 6. Упражнения на развитие силы (мин) | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | | 140мин |
| 7. Подвижные и спортивные игры (мин) | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 40 | 30 | 30 | 30 | 40 | 30 | 30 | 30 | 40 | 540мин |
| 8. Метание мяча в цель и на дальность (мин) | | | | | 10 | | | 10 | | | | 10 | | | | | 30мин |
| 9. Прыжки в высоту (мин) | | | 20 | | | | | | | | 20 | | | | | | 40мин |
| 10. Прыжки в длину с разбега (мин) | | | | | | | 20 | | | | | | | 20 | | | 40мин |
| 11. Низкий старт, упр. На технику бега (мин) | 10 | | | | 10 | | | | 10 | | | | 10 | | | | 40мин |
| 12. Челночный бег (4х9м) (кол-во раз) | | | 6 | | | | 6 | | | | 6 | | | | 6 | | 24раза |
| 13. Элементы гимнастики (мин) | | 15 | | 15 | | 15 | | 15 | | 15 | | 15 | | 15 | | | 105мин |
| 14. Упражнения на гибкость (мин) | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | | 150мин |
| 15. Упражнения на расслабление (мин) | | 5 | | 5 | | 5 | | 5 | | 5 | | 5 | | 5 | | | 35мин |
| 17. Контрольные испытания (ОФП) (кол-во) | | | | | | | | | | | | | | | | + | 1 |

| Содержание занятий | январь | | | | | | | | | | | | | | | | Всего |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | |
| 1. Лёгкий бег (км) | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 13км |
| 2. ОРУ (мин) | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | | 10 | 10 | 10 | | 10 | 10 | 10 | 10 | 140мин |
| 3. Беговые упражнения (м) | 0,2 | 0,2 | 0,2 | | 0,2 | 0,2 | 0,2 | | 0,2 | 0,2 | 0,2 | | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 2,6км |
| 4. Прыжки (отт) | | | 80 | | | | 100 | | | | 100 | | | | 60 | | 340отт |
| 5. Бег с макс. Скоростью до 30м (м) (старты из разл. И.п.) | 0,2 | 0,1 | 0,1 | | 0,2 | 0,1 | 0,1 | | 0,2 | 0,1 | 0,1 | | 0,2 | 0,1 | 0,1 | | 1,6км |
| 6. Эстафетный бег (х50м) (кол-во раз) (км) | | | 5 | | | | 5 | | | | 5 | | | | 5 | | 1км |
| 7. Упражнения на развитие силы (мин) | 10 | 10 | 10 | 15 | 10 | 10 | 10 | 15 | 10 | 10 | 10 | 15 | 10 | 10 | 10 | | 165мин |
| 8. Подвижные и спортивные игры (мин) | 30 | 30 | 30 | 20 | 30 | 30 | 30 | 20 | 30 | 30 | 30 | 20 | 30 | 30 | 30 | | 420мин |
| 9. Метание мяча в цель и на дальность (мин) | 10 | | | | 10 | | | | 10 | | | | 10 | | | | 40мин |
| 10. Прыжки в высоту (мин) | | 20 | | | | 20 | | | | 20 | | | | 20 | | | 80мин |
| 11. Низкий старт, упр. На технику бега (мин) | 10 | | | | 10 | | | | 10 | | | | 10 | | | | 40мин |
| 12. Челночный бег (4х9м) (кол-во раз) | | 6 | | | | 6 | | | | 6 | | | | 6 | | | 24раза |
| 13. Лыжная подготовка (мин) | | | | 45 | | | | 45 | | | | 45 | | | | | 135мин |
| 14. Упражнения на гибкость (мин) | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 160мин |
| 15. Упражнения на расслабление (мин) | | | 5 | | | | 5 | | | | 5 | | | | 5 | | 20мин |
| 16. Контрольные испытания (ОФП) (кол-во) | | | | | | | | | | | | | | | | + | 1 |

| Содержание занятий | февраль | | | | | | | | | | | | | | | | Всего |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | |
| 1. Лёгкий бег (км) | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 13км |
| 2. ОРУ (мин) | 10 | 10 | 10 | | 10 | 10 | 10 | | 10 | 10 | 10 | | 10 | 10 | 10 | 10 | 130мин |
| 3. Беговые упражнения (м) | 0,2 | 0,2 | 0,2 | | 0,2 | 0,2 | 0,2 | | 0,2 | 0,2 | 0,2 | | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 2,6км |
| 4. Прыжки (отт) | | | 100 | | | | 100 | | | | 100 | | | | 60 | | 360отт |
| 5. Бег с макс. Скоростью до 30м (м) (старты из разл. И.п.) | 0,2 | 0,1 | 0,1 | | 0,2 | 0,1 | 0,1 | | 0,2 | 0,1 | 0,1 | | 0,2 | 0,1 | 0,1 | | 1,6км |
| 6. Эстафетный бег (х50м) (кол-во раз) (км) | | | 5 | | | | 5 | | | | 5 | | | | 5 | | 1км |
| 7. Упражнения на развитие силы (мин) | 10 | 10 | 10 | 15 | 10 | 10 | 10 | 15 | 10 | 10 | 10 | 15 | 10 | 10 | 10 | | 165мин |
| 8. Подвижные и спортивные игры (мин) | 30 | 30 | 30 | 20 | 30 | 30 | 30 | 20 | 30 | 30 | 30 | 20 | 30 | 30 | 30 | | 420мин |
| 9. Метание мяча в цель и на дальность (мин) | 10 | | | | 10 | | | | 10 | | | | 10 | | | | 40мин |
| 10. Прыжки в высоту (мин) | | 20 | | | | 20 | | | | 20 | | | | 20 | | | 80мин |
| 11. Низкий старт, упр. На технику бега (мин) | 10 | | | | 10 | | | | 10 | | | | 10 | | | | 40мин |
| 12. Челночный бег (4х9м) (кол-во раз) | | 6 | | | | 6 | | | | 6 | | | | 6 | | | 24раза |
| 13. Лыжная подготовка (мин) | | | | 45 | | | | 45 | | | | 45 | | | | | 135мин |
| 14. Упражнения на гибкость (мин) | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 160мин |
| 15. Упражнения на расслабление (мин) | | | 5 | | | | 5 | | | | 5 | | | | 5 | | 20мин |
| 17. Контрольные испытания (ОФП) (кол-во) | | | | | | | | | | | | | | | | + | 1 |

| Содержание занятий | март | | | | | | | | | | | | | | | | Всего |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | |
| 1. Лёгкий бег (км) | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 16км |
| 2. ОРУ (мин) | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 160мин |
| 3. Беговые упражнения (с эл-ми баскетбола) (км) | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 3,2км |
| 4. Бег с максимальной скоростью до 30м (км) | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 2км |
| 5. Эстафетный бег (х50м) (кол-во раз) | | 5 | | | | 5 | | | | 5 | | | | 5 | | | 1км |
| 6. Упражнения на развитие силы (мин) | 10 | 10 | 10 | | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | | 130мин |
| 7. Подвижные и спортивные игры (мин) | 30 | 30 | 30 | | 30 | 30 | 30 | 40 | 30 | 30 | 30 | 40 | 30 | 30 | 30 | 40 | 510мин |
| 8. Метание мяча в цель и на дальность (мин) | | | | | 10 | | | 10 | | | | 10 | | | | | 30мин |
| 9. Прыжки в высоту (мин) | | | 20 | | | | | | | | 20 | | | | | | 40мин |
| 10. Прыжки в длину с разбега (мин) | | | | | | | 20 | | | | | | | 20 | | | 40мин |
| 11. Низкий старт, упр. На технику бега (мин) | 10 | | | | 10 | | | | 10 | | | | 10 | | | | 40мин |
| 12. Челночный бег (4х9м) (кол-во раз) | | | 6 | | | | 6 | | | | 6 | | | | 6 | | 24раза |
| 13. Упражнения на гибкость (мин) | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | | 150мин |
| 14. Упражнения на расслабление (мин) | | | | 5 | | 5 | | 5 | | 5 | | 5 | | 5 | | | 30мин |
| 15. Контрольные испытания (ОФП) (кол-во) | | | | | | | | | | | | | | | | + | 1 |

| Содержание занятий | апрель | | | | | | | | | | | | | | | | Всего |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | |
| 1. Лёгкий бег, кроссовый бег (км) | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 23км |
| 2. ОРУ (мин) | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 160мин |
| 3. Беговые упражнения (м) | 0,2 | 0,2 | | 0,2 | 0,2 | 0,2 | | 0,2 | 0,2 | 0,2 | | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 3,2км |
| 4. Прыжки (отт) | | | | 100 | | | | | | | | 100 | | | 60 | | 360отт |
| 5. Бег с макс. Скоростью 20-100м (м) (старты из разл. И.п.) | 0,2 | 0,1 | | | 0,3 | 0,1 | | | 0,3 | 0,1 | | | 0,2 | 0,1 | 0,1 | | 1,7км |
| 6. Повторный бег до 300м (ЧСС<150уд/мин) | | 0,6 | | | | | | | | 0,9 | | | | | | | 1,5км |
| 7. Переменный бег (км) | | | 0,4 | | | | 0,6 | | | | 1 | | | | | | 2км |
| 8. Эстафетный бег (х60м) (кол-во раз) | | | | | | 4 | | | | | | | 4 | | | | 480м |
| 9. Упражнения на развитие силы (мин) | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | | 150мин |
| 10. Подвижные и спортивные игры (мин) | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 480мин |
| 11. Метание мяча в цель и на дальность (мин) | | | 15 | | | | 15 | | | | 10 | | | | 10 | | 50мин |
| 12. Прыжки в длину с разбега (мин) | 15 | | | | 15 | | | | 15 | | | | 15 | | | | 60мин |
| 13. Упражнения на гибкость (мин) | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 160мин |
| 14. Упражнения на расслабление (мин) | | 5 | | 5 | | 5 | | 5 | | 5 | | 5 | | 5 | | | 35мин |
| 15. Контрольные испытания (ОФП) (кол-во) | | | | | | | | | | | | | | | | + | 1 |

| Содержание занятий | май | | | | | | | | | | | | | | | | Всего |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | |
| 1. Лёгкий бег, кроссовый бег (км) | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 23км |
| 2. ОРУ (мин) | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 160мин |
| 3. Беговые упражнения (м) | 0,2 | 0,2 | | 0,2 | 0,2 | 0,2 | | 0,2 | 0,2 | 0,2 | | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 3,2км |
| 4. Прыжки (отт) | | | | 100 | | | | | | | | 100 | | | 60 | | 360отт |
| 5. Бег с макс. Скоростью 20-100м (м) (старты из разл. И.п.) | 0,3 | 0,1 | | | 0,3 | 0,1 | | | 0,3 | 0,1 | | | 0,3 | 0,1 | 0,1 | | 1,9км |
| 6. Повторный бег до 300м (ЧСС<150уд/мин) | | 0,9 | | | | | | | | 0,9 | | | | | | | 1.8км |
| 7. Переменный бег (км) | | | 0,6 | | | | 0,8 | | | | 1 | | | | | | 2,4км |
| 8. Эстафетный бег (х60м) (кол-во раз) | | | | | | 4 | | | | | | | 4 | | | | 480м |
| 9. Упражнения на развитие силы (мин) | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | | 150мин |
| 10. Подвижные и спортивные игры (мин) | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 480мин |
| 11. Метание мяча в цель и на дальность (мин) | | | 15 | | | | 15 | | | | 10 | | | | 10 | | 50мин |
| 12. Прыжки в длину с разбега (мин) | 15 | | | | 15 | | | | 15 | | | | 15 | | | | 60мин |
| 13. Упражнения на гибкость (мин) | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 160мин |
| 14. Упражнения на расслабление (мин) | | 5 | | 5 | | 5 | | 5 | | 5 | | 5 | | 5 | | | 35мин |
| 15. Контрольные испытания (ОФП) (кол-во) | | | | | | | | | | | | | | | | + | 1 |

| Содержание занятий | Август | | | | | | | | Всего |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | |
| 1. Лёгкий бег, кроссовый бег (км) | 2 | 3 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 20км |
| 2. ОРУ (мин) | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 80мин |
| 3. Упражнения ОФП (мин) | | | 20 | | 10 | 10 | 20 | 10 | 70мин |
| 4. Подвижные и спортивные игры (мин) | 40 | 50 | 40 | 40 | 40 | 30 | 30 | 30 | 300мин |
| 5. Упражнения на гибкость (мин) | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 80мин |
| 6. Упражнения на расслабление (мин) | | 5 | | 5 | | 5 | | 5 | 20мин |

## Годовой объём основных тренировочных средств

| Содержание занятий | Всего |
|---|---|
| 1. Лёгкий бег, кроссовый бег (км) | 200км |
| 2. ОРУ (ч) | 26ч |
| 3. Беговые и прыжковые упражнения (м) | 28км |
| 4. Прыжки (отт) | 2000отт |
| 5. Бег с макс. Скоростью 20-100м (м) (старты из разл. И.п.) | 18км |
| 6. Повторный бег до 300м (ЧСС<150уд/мин) | 6км |
| 7. Переменный бег (км) | 5км |
| 8. Челночный бег (4х9м) (кол-во раз) | 140раз |
| 9. Эстафетный бег (км) | 8км |
| 10. Упражнения на развитие силы (ч) | 24ч |
| 11. Подвижные игры и спортивные игры (ч) | 80ч |
| 12. Метание мяча с места в цель и на дальность (ч) | 7ч |
| 13. Прыжки в длину с разбега (ч) | 7ч |
| 14. Прыжки в высоту (ч) | 6ч |
| 15. Лыжная подготовка (ч) | 4.5ч |
| 16. Низкий старт, упр. На технику бега (ч) | 5ч |
| 17. Контрольные испытания (60м, 300м, метание мяча; ОФП, прыжки в высоту) | 12 |

## 3.2. Содержание по разделам подготовки

**Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка является одной из важнейших составных частей спортивной тренировки. Она во многом определяет качество реализации на практике методического принципа физического воспитания – сознательности и активности, позволяет тренеру в ходе многолетних занятий приобрести в лице занимающихся не исполнителей, а единомышленников в достижении намеченных целей, рациональном использовании тренировочных методов и средств. Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической и морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочного занятия. Учебный материал распределяется на весь учебный год, на каждое занятие отводится 10 минут теории при 9 часах и 5 минут при 6 часах. При проведении теоретических занятий в группах начальной подготовки следует учитывать возраст занимающихся и излагать теоретический материал в доступной им форме, без сложных специальных терминов. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В содержании учебного материала для группы НП-1года выделено 6 основных тем, а у НП- 2-3 года 6 тем -10 часов:

Тема № 1. Как стать сильным, быстрым, ловким.

Конкретные примеры улучшения показателей быстроты, силы, ловкости у спортсменов, приступившим к тренировкам в прошлом году. Реальные перспективы роста этих показателей у новичков через год занятий. Характеристика отстающих сторон подготовленности подростков, возможных дефектов осанки; планы их ликвидации при регулярных тренировках.

Тема № 2. Личная и общественная гигиена.

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта, зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Поддержание чистоты, гигиены в транспорте, школе, на улице, в спортивных сооружениях.

Тема № 3. Режим для школьников, занимающихся спортом.

Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств, формирования правильной осанки, гармоничного телосложения, повышение умственной и физической работоспособности. Рекомендации по построению режима дня. Рекомендации по режиму, рациону питания.

Тема № 4. Цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировочного занятия.

Основные сведения о функциональном состоянии организма в период врабатывания, основной и заключительной частей занятия, подборе общеразвивающих, специально-подготовительных и специальных упражнений и их дозировке в соответствии с задачами занятия. Самоконтроль степени утомления во время тренировки.

Тема № 5. Особенности техники низкого старта и стартового разгона.

Анализ общих основ техники низкого старта и стартового разгона, характеристика типичных ошибок и специальных упражнений для их исправлений. Подбор упражнений для исправления выявленных погрешностей техники с обязательным учетом индивидуальных особенностей.

Тема № 6. Техника бега спринтера по дистанции и техника финиширования.

Рассмотрение вопросов по этим темам проводится аналогично и в такой же последовательности, как и при изучении особенностей техники низкого старта и стартового разгона.

**Специальная физическая подготовка**

Беговые упражнения: бег с низкого старта, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с выносом вперед прямых ног и т.д.; медленный бег и его разновидности, ускорения на отрезках 20-50 м, задания скоростной направленности, задания скоростно-силовой направленности, задания на выносливость, барьерный бег.

Прыжковые упражнения: ходьба и бег с подскоками, силовые и специальные упражнения на маховую ногу, на толчковую; прыжки в длину с разбега, с места, прыжки в высоту с разбега, с места, прыжки в глубину (соскок), многоскоки, прыжки на одной ноге.

Силовые упражнения: упражнения для развития силы мышц рук, ног, живота; с отягощениями, с партнерами, с многократным повторением, на тренажерах, с гимнастическими снарядами, с легкоатлетическим снарядами.

Имитационные упражнения: имитация элементов техники прыжков, бега, метаний, приземлений, отталкиваний, низкого старта.

**Общая физическая подготовка.**

Строевые и порядковые упражнения: общее понятие о строевых упражнениях и командах. Действия в строю на месте и в движении, построения, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, перемена направления движения, остановки во время движения, движение шагом и бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спортивная, спиной вперед, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с выпадами, приставным шагом, скрёстным шагом.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние дистанции, по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий, по песку, воде, спиной вперед, с высоким подниманием бедра, в равномерном темпе, с ускорениями, с изменением направления движения и т.д.

Прыжки: в длину, в высоту, с места и разбега, на одной и двух ногах, со сменой

положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с вращением, через скакалку, через партнера, выпрыгивания на разные высоты и т.д. Метания: теннисного мяча, толкание набивного мяча из различных положений.

Гимнастические упражнения без предметов: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на гимнастических снарядах: на перекладине, на канате, на гимнастической стенке.
Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты, лапта.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол - ознакомление с основными элементами техники и тактики игры, правилами соревнований, двусторонние игры.

**Инструкторская и судейская практика**

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, проводится с целью получения учащимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение - у занимающихся наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства. Обучающиеся групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства являются помощниками тренера в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно провести все тренировочное занятие в группах начальной подготовки или в тренировочных группах, составив при этом программу тренировки, отвечающую поставленной задаче. Наряду с хорошим показом легкоатлетических упражнений, обучающиеся обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, выносливости, объяснить, на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности. Спортсмены групп совершенствования спортивного мастерства должны хорошо знать правила соревнований по легкой атлетике и, постоянно участвуя в судействе городских и областных соревнований, на третьем году обучения выполнять необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.

Наблюдение за проведением занятий обучающимися групп спортивного совершенствования позволяет тренеру выделить из них тех, кто обладает склонностями к педагогической работе и может быть рекомендован для учебы в педагогический или физкультурный ВУЗ.

**Восстановительные мероприятия и медицинское обследование**

Тренировка и восстановление - единый взаимосвязанный процесс. Повышение тренированности и работоспособности возможно при восполнении энергетических затрат при восстановлении. Восстановительные мероприятия необходимо планировать не только после тренировок и соревнований, но и в процессе их проведения.

Существуют три группы восстановительных мероприятий: медико-биологические, психологические, педагогические.

Медико-биологическая система восстановления включает:

- оценку состояния здоровья;
- рациональное питание с использованием витаминов и продуктов повышенной биологической ценности;
- комплекс фармакологических средств с учетом требований антидопингового контроля;
- физиотерапевтические средства: различные виды массажа, сауну.

Психологические средства восстановления: - аутогенная тренировка;

- внушенный сон;
- комфортные условия быта и отдыха;

Педагогические средства восстановления:

- вариативность тренировочных нагрузок и интервалов отдыха, оптимизация тренировочного процесса;
- восстановительные тренировочные нагрузки низкой интенсивности:
- специальные разгрузочные периоды.

Большое значение для восстановления энергии, роста и развития организма имеет рациональное питание. Рациональным называют такое питание, при котором суточная калорийность пищи соответствует суточному расходу энергии и качеству по содержанию веществ, необходимых для построения тканей, органов и нормального течения физиологических процессов.

**Другие виды спорта и подвижные игры**

Бег — один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений — служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП. Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве. Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные

гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении. Батут и акробатика — отличные разновидности гимнастики для горнолыжника, развивающие координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу. Развитие общей выносливости Для развития общей выносливости (дыхательных возможностей) спортсмены занимаются бегом, лыжным спортом, плаванием. На первых этапах тренировки совершенствование общей выносливости достигается постепенным втягиванием организма во все больший объем работы, выражающийся в удлинении дистанции бега при сохранении равномерного темпа. Дальнейшее развитие этого качества обеспечивается постепенным переходом к более интенсивной работе при сокращении ее продолжительности. В начале тренировки длительность такой работы может составлять 20-25 мин. Постепенно ее увеличивают и доводят до 45-60 мин. Зимой рекомендуется проводить специальные лыжные тренировки. Они включают продолжительную ходьбу на лыжах (до 45-60 мин.) с периодическими перерывами для включения на выполнение вспомогательных упражнений. После первых 1-2 км бега на лыжах делают первый перерыв для преодоления слаломной трассы. Если спуск слишком короткий, его повторяют 2-5 раз. После 3- километрового бега устраивают второй перерыв – для силовой работы: выполняют упражнения для развития силы ног: приседания на одной и двух ногах, приседания с партнером. Продолжительность выполнения – 1-2 мин.

Спортивные игры — разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки — развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену. Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость. Волейбол — наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха.

Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства ОФП. Езда на велосипеде по своим двигательным характеристикам и воздействию на организм спортсмена весьма близка к движениям на горнолыжных трассах. Сгибания и разгибания ног, наклоненное, обтекаемое положение туловища и рук, затрудненное дыхание, идентичность нагрузок на мышцы шеи, спины и живота, необходимость сохранять равновесие, внимательность и быстрота реакции на меняющиеся условия — все это приближает велосипедный спорт к средствам специальной подготовки. Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; действиях, воспитание

настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения напряженной учебно-боевой деятельности. Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе. Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны. Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями - по официальным правилам соревнований. При этом руководитель дает обучаемым определенную установку на игру.

### 3.3. Структура занятия и регламент

Структура тренировочного занятия включает в себя вводно-подготовительную часть (разминку), основную и заключительную часть.

Разминка состоит из дух частей. Задача первой части состоит в том, чтобы поднять общую работоспособность организма за счет усиления главным образом вегетативных функций (разогревание). Во второй части разминки идет к предстоящей работе. Продолжительность разогревания зависит от температуры воздуха. В холодную погоду разминка длится значительно дольше, чем в жаркую погоду.

Основная часть тренировочного занятия направлена на повышение у занимающихся всесторонней физической и специальной подготовленности, обучение спортивной технике и тактике, воспитание волевых качеств, развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости.

Наиболее целесообразна такая последовательность:

1) упражнения для обучения и совершенствования техники;

2) упражнения для развития быстроты и ловкости;

3) упражнения для развития силы;

4) упражнения для развития выносливости.

Заключительная часть необходима в каждом тренировочном занятии для постепенного снижения нагрузки, приведения организма в состояние, близкое к норме.

Для заключительной части занятия наилучшим средством служит бег в спокойном, равномерном темпе.

### 3.4. Средства тренировки (группы упражнений - общеподготовительные, специально-подготовительные и соревновательные)

Основные средства тренировки:

1) подвижные игры и игровые упражнения;

2) общеразвивающие упражнения;

3) упражнения на развитие быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств;

4) различные легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания).

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки.

Этап начальной подготовки - один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь, как ни на каком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки неокрепшего детского организма, так как у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

На этапе начальной подготовки, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий

комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду легкой атлетики. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение в избранном виде.

На этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и направленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

### 3.5. Методики работы (формирование, развитие, совершенствование) физических качеств

- общеподготовительные упражнения, позволяющие овладеть разнообразными умениями и навыками, являются фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;
- специально-подготовительные и соревновательные упражнения направлены на овладение техникой своего вида спорта;
- методы целостного и расчлененного упражнения, способствуют овладению, корректировке, закреплению и совершенствованию техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;
- применение равномерного, переменного, повторного, интервального, игрового, соревновательного и других методов способствуют совершенствованию и стабилизации техники движений.

### 3.6. Методы работы (общепедагогические и специальные)

В спортивной подготовке используют методы воспитания, обучения и тренировки. Эти методы определяют способы приемы и организацию выполнения упражнений, заданий, требований. Цель любого метода – обеспечивать наибольшую эффективность используемых средств, воздействий и нагрузок, успешно решать поставленные задачи.

Большинство методов основываются на главном – упражнении, реализуемым тремя его разновидностями: повторным методом, игровым и соревновательным.

| Разделы подготовки | Методы работы | |
|---|---|---|
| | общепедагогические | специальные |
| 1. Теоретическая | Метод убеждения, воспитания, обучения, требования | Повторный и игровой. |
| 2. Практическая | Метод убеждения, воспитания, обучения | Метод тренировки, повторный, игровой, соревновательный |
| ОФП | Метод убеждения, воспитания, обучения | Метод тренировки, повторный, игровой, соревновательный |
| СФП | Метод убеждения, воспитания, обучения | Метод тренировки, повторный, игровой, |

| | | |
|---|---|---|
| | | соревновательный |
| 3. Техническая | Метод убеждения, воспитания, обучения | Метод тренировки, повторный |
| 4. Тактическая | Метод убеждения, воспитания, обучения | Соревновательный |
| 5. Инструкторская и судейская | Метод убеждения, воспитания, обучения | Соревновательный |
| 6. Соревновательная | Метод убеждения, воспитания, обучения, поощрения | Соревновательный |
| 7. Медико-восстановительная | Метод убеждения, воспитания, обучения | Игровой |
| 8. Контрольная | Метод убеждения, воспитания, обучения | Соревновательный |

1. Повторный метод

Основная цель – выполнять движения, действия, задания определенное число раз, стараясь придерживаться требуемой формы и характера и добиваясь совершенствования в них. Подобные методы называют также тренировочными, иногда гимнастическими. Такие методы могут различаться по характеру и величине проявляемых усилий (методы максимальный, умеренного воздействия и др.); по характеру повторности (методы повторный, интервальный и др.); по характеру выполнения (темповой, равномерный, переменный и др.); по составу упражнения (целостный, расчлененный и др.); по направленности (облегчающий, усложняющий и др.). Различия в методах определяются также внешними условиями, в которых выполняются учебные и тренировочные задания, а также использованием снарядов, тренажеров, специальной аппаратуры и пр.

2. Игровой метод

Игровой метод весьма эффективен, особенно в подготовке юных спортсменов. Движения, действия, задания, выполняемые с учебной, воспитательной и тренировочной целями в форме игры, проводимой для увеличения нагрузок и более успешной адаптации, для сохранения интереса в процессе занятия. Чаще используется выполнение отдельных упражнений и заданий в подвижных играх и их частей, элементов спортивных игр и спортивные игры в разных вариантах. При этом игровые методы позволяют решать не только задачи тренировки, но также обучения и воспитания волевых качеств.

3. Соревновательный метод

Упражнения и задания выполняются в виде состязаний, вызывающих проявления резервных сил и возможностей, воспитывающих бойцовские качества, создающих психологическую подготовленность. Соревновательный метод применяится при развитии силы, быстроты, выносливости и других качеств.

Соревновательные методы используются также в обучении спортивной технике, ее элементам и связкам, точности движений и др. Такие методы также эффективны при воспитании способности более быстро решать поставленные

задачи, умения выбрать оптимальный вариант действий в сложной обстановке. Соревновательные методы незаменимы при необходимости сравнить результативность и выбрать наилучшие из нескольких вариантов решения одной и той же задачи (разные способы выполнения упражнений, действия, тактической комбинации и др.).

Важную роль тренерской работе играет использование методов воспитания, обучения и тренировки. В значительной мере большинство методов основываются на педагогике — науке о воспитании, образовании и обучении подрастающего поколения. Как известно, главные ее средства и методы: слово учителя, его объяснение, убеждение, контроль, оценка, исправление ошибок, повторение и др.; основные ее принципы: сознательность, активность, доступность, систематичность, постепенность, повторность, наглядность и правила: от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному. Знакомясь ниже с методами воспитания, обучения и тренировки и применяя их в своей работе, никогда не забывайте, что они рождены педагогикой.

4. Методы воспитания

Эти методы основываются на принципе сознательности, и главный из них – метод убеждения (словом, наглядным примером). Важную роль играют такие методы, как требовательность, поощрение, постепенно повышающая нагрузка, повторность воздействий, соревнования.

5. Методы обучения

Здесь можно использовать слово (объяснения, указания, напоминание, разбор и др.), наглядность (видеодемонстрация, наблюдения и др.), непосредственную помощь ученику (в выполнении отдельных движений и действий и др.), средства обратной связи.

Для превращения двигательного представления в действие есть лишь одно средство – практические попытки его воспроизведения. При этом наибольшую роль играют метод целостного упражнения (выполнение изучаемого в целом) и метод расчлененного упражнения (обучение по частям). Оба метода взаимосвязаны, дополняют друг друга и требуют использования метода повторности.

При разговоре в дальнейшем об овладении спортивной техникой и тактикой названные методы получат свое развитие.

6. Методы тренировки

В основе всего многообразия методов тренировки лежит метод повторного выполнения. В зависимости от задач, средств и внешних условий, а также от индивидуальных особенностей спортсменов, разновидности главного метода предусматривают различные его повторности, характер выполнения, количественные и качественные уровни.

В зависимости от выбранных методов воспитания, обучения и тренировки каждое средство спортивной подготовки может быть использовано по-разному, изменяя тем самым свое воздействие и нагрузку в количественном и

качественном отношениях. Вместе с тем один и тот же метод, примененный для одного средства, но в разных внешних условиях, может дать различный эффект.

В спортивной практике вы всегда учитывайте возможность решения нескольких задач одним методом. В названии метода обычно выделена его преимущественная направленность. Разумеется, необходимо принимать во внимание и сопутствующие воздействия. Наряду с этим выполнение упражнения или задания, а также ваше влияние могут быть осуществлены одновременно несколькими методами. Например, выполнение спортивного упражнения в утяжеленном снаряжении, в переменном темпе и с ускорениями. Другой пример – объяснение ученику с одновременным показом. Одновременно действуют несколько методов и тогда, когда один из них определяет организацию, а другой способ выполнения, так происходит в групповом, круговом, поточном или других методах. В каждом отдельном случае выбор метода определяется решаемой задачей, возрастом и подготовленностью занимающихся, применяемыми средствами, условиями и другими факторами. Важно, чтобы вы творчески использовали существующие многообразные методы, внося в них изменения и создавая новые.

Для решения той или иной задачи обычно используется в занятии ряд методов, средств и приемов, составляющих в комплексе методику. В широком смысле в методику входит все то, что обеспечивает решение поставленных задач и достижение цели.

### 3.7. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируемый организацией на основе Единого календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных казённых образований учреждений

| № п/п | Соревнования | Месяц | Место проведения |
|---|---|---|---|
| 1 | «Кросс Наций» (внутришкольные) | 16 сентября | Стадион Обуховская СОШ |
| 2 | «Осенний кросс» (районные)<br>(2006-2007 г.)<br>(2004-2005г.)<br>(2002-2003г.) | 19 сентября | Баранниково |
| 3 | «Кросс наций» (районные) | 26 сентября | Октябрьский |
| 4 | Троеборье (внутришкольные) | октябрь | Спортивный зал Обуховская СОШ |
| 5 | Сдача норм ГТО (районные) | октябрь | Порошинская СОШ |
| 6 | Осеннее Первенство Свердловской области по легкой атлетике (областные) 2004-03г.р. | декабрь | Екатеринбург манеж УРФУ |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 7 | Областные традиционные соревнования по лыжным гонкам на призы «Областной газеты» | декабрь | п. Октябрьский, лыжная база |
| 8 | Первенство ДЮСШ Камышловского района по лыжным гонкам в рамках соревнований «Новогодняя гонка» | декабрь | п. Октябрьский, лыжная база |
| 9 | Кубок Восточного и Южного управленческих округов по лыжным гонкам. | январь | п. Октябрьский, лыжная база |
| 10 | «Лыжня России» | январь | Стадион |
| 11 | Первенство Камышловского района по полиатлону<br>1. Стрельба из пневматической винтовки<br>2. Лыжные гонки<br>1-2 гр. - 1 км.<br>3 гр. -2 км.<br>4 гр. – 3 км.<br>5 гр. – девушки-3 км<br>юноши - 5 км. | январь | п. Октябрьский ДЮСШ, лыжная база |
| 12 | Всероссийские массовые соревнования по лыжным гонкам «Лыжня России- 2016» | февраль | п. Октябрьский, лыжная база |
| 13 | Лыжная эстафета на призы газеты «Камышловские известия» | февраль | п. Октябрьский, лыжная база |
| 14 | Зимнее Первенство Свердловской области по легкой атлетике (областные) 2004-03г.р. | февраль | Екатеринбург манеж УРФУ |
| 15 | «Весенний кросс» (внутришкольные) | апрель | МКОУ Обуховская СОШ |
| 16 | Первенство Камышловского района по бегу в рамках соревнований «Весенний кросс» | апрель | МКОУ Обуховская СОШ |
| 17 | Легкая атлетика (школьные) | май | Стадион |
| 18 | Легкоатлетическая эстафета на приз газеты «Камышловские известия» | май | г.Камышлов |
| 19 | Пробег Камышлов - Баранникова « Весна Победы» в честь героя СССР А.А. Чертова | май | г.Камышлов |
| 20 | Легкая атлетика (районные) | май | Стадион п. Порошино |

## IV. Система контроля и зачетные требования

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность тренировочной работы с учащимися на всех этапах многолетней подготовки. В процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

а) выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего могут организовываться специальные соревнования.

б) оценки результатов выступления в соревнованиях;

Система контроля включает основные виды контроля: текущий, этапный, в условиях соревнований. Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных критериях. Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью тестов, характеризующими уровень развития физических качеств. Участие в соревнованиях. Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

### 4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы

Бег на 30 м, 60 м выполняется в спортивной обуви без шипов на

- дорожке стадиона с высокого старта. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

Бег на 300 м выполняется с высокого старта на дорожке стадиона в

- спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся. Результат фиксируется в минутах и секундах. Разрешается только одна попытка.

Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Учащийся встает

- у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, и толчком двумя ногами при взмахе рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

Тройной прыжок в длину с места выполняется на нескользкой поверхности.

- Учащийся встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, и толчком двумя ногами при взмахе рук совершает прыжок с приземлением на одну ногу, затем толчком одной ноги выполняет прыжок на другую ногу и толчком одной ноги выполняет последний прыжок с приземлением на обе ноги. Измерение осуществляется рулеткой по отметке,

расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

### 4.2. Виды контроля разделов подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные (разрядные) нормативы, по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля

Нормативы текущего контроля и переводных испытаний для начальной подготовки групп 1-го года обучения.

Возраст занимающихся 9-12 лет.

Нормативы текущего контроля(январь-апрель)

| Упражнения | Единицы изм. | | |
|---|---|---|---|
| | | девушки | юноши |
| Бег 30м в\ст | С | 5,7-6,2 | 5,7-6,2 |
| Бег 60 м в/ст | С | 10,6-11,2 | 10,4-11,0 |
| Бег 300м | С | 65-70 | 63-68 |
| Длина с\м | См | 140-170 | 150-180 |
| Тройной прыжок в длину с\м | См | 360-400 | 420-490 |

Нормативы переводных испытаний (май)

| Упражнения | Единицы изм. | | |
|---|---|---|---|
| | | девушки | юноши |
| Бег 30м в\ст | С | 5,5-6,0 | 5,3-5,7 |
| Бег 60 м в/ст | С | 10,3-11,0 | 10,3-10,8 |
| Бег 300м | С | 62-66 | 60-63 |
| Длина с\м | См | 150-180 | 160-190 |
| Тройной прыжок в длину с\м | См | 380-420 | 450-510 |

Нормативы текущего контроля и переводных испытаний для начальной подготовки групп 2-3го годов обучения.

Возраст занимающихся 10-14 лет.

Нормативы текущего контроля (январь-апрель)

| Упражнения | Единицы изм. | | |
|---|---|---|---|
| | | девушки | юноши |
| Бег 30м в\ст | С | 5,5-5,8 | 5,2-5,5 |
| Бег 60 м в/ст | С | 10,2-10,4 | 10,2-10,6 |
| Бег 300м | С | 60-64 | 58-62 |
| Длина с\м | См | 160-190 | 170-200 |
| Тройной прыжок в длину с\м | См | 450-510 | 460-520 |

Нормативы переводных испытаний (май)

| Упражнения | Единицы изм. | | |
|---|---|---|---|
| | | девушки | юноши |
| Бег 30м в\ст | С | 5,2-5,4 | 5,1-5,4 |
| Бег 60 м в/ст | С | 10,1-9,5 | 10,0-10,4 |
| Бег 300м | С | 60-55 | 56-60 |
| Длина с\м | См | 180-200 | 180-210 |
| Тройной прыжок в длину с\м | См | 470-520 | 470-530 |

## V. Материально-техническое обеспечение программы (перечень оборудования и инвентаря, характеристика спортивных сооружений)

| № | Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения | Количество | Примечание |
|---|---|---|---|
| **Для учителя** | | | |
| 1. | А.Ю. Литвиненко. Методика обучения игре в волейбол. Человек. Олимпия, 2007.-56с. | Д | |
| 2. | А.Ю. Литвиненко. Обучение технике игры в волейбол и её совершенствование. Методическое пособие.- Человек. Олимпия, 2007.-56с. | Д | |
| 3. | Б.Р. Голощапов. История физической культуры и спорта. «Академия», 2011г.-320с. | Д | |
| 4. | В.Б. Попов.555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. Терра-Спорт.2002-208с. | Д | |
| 5. | Г.И. Погадаев. Настольная книга учителя физической культуры. Физическая культура и спорт, 2000.-496с.Е.Г. Попова. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. Терра-Спорт, 2000.-72с. | Д | |
| 6. | Е.Г. Попова. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. Терра-Спорт, 2000.-72с. | Д | |
| 7. | Л.А. Семёнов. Введение в научно исследовательскую деятельность в сфере физической культуры и спорта. Советский спорт, 2011г.-200с. | Д | |
| 8. | М.М. Боген. Физическое воспитание и спортивная тренировка. Обучение двигательным действиям. Теория и методика. Книжный дом. «ЛИБРОКОМ», 2011.-200с. | | |
| **Печатные и другие пособия** | | | |
| 1. | Комплексы специальных упражнений легкоатлета. | Д | 15 карточек |
| 2. | Тесты по Олимпийским играм для групп начальной подготовки. | Д | 3 карточки |
| **Материально-техническое оборудование** | | | |
| **1.** | Маты гимнастические. | Ф | |
| 2. | Скамейки гимнастические. | П | |
| 3. | Канаты для лазания l-6 м | Д | |
| 4. | Мешочки с песком (200г.) | П | |
| 5. | Палка гимнастическая | П | |
| 6. | Рулетка. | Д | |
| 7. | Свистки судейские . | Д | |
| 8. | Секундомеры. | Д | |
| 9. | Комплект для занятий гимнастикой. | Д | |
| 10. | Устройство для подъема флага. | Д | |
| 11. | Жерди гимнастических брусьев школьных – параллельные | Д | |
| 12. | Козел гимнастический школьный. | Д | |
| 13. | Мостик гимнастический . | Д | |
| 14. | Обручи гимнастические . | Ф | |
| 15. | Скакалки гимнастические . | П | |
| 16. | Комплект для занятий легкой атлетикой. | П | |
| 17. | Эстафетные палочки. | П | |
| 18. | Оборудование полосы препятствий . | Ф | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 19. | Комплект школьный для прыжков в высоту. | Д | |
| 20. | Мячи малые теннисные. | Д | |
| 21. | Комплект для занятий подвижными играми с элементами спортивных игр. | П | |
| 22. | Мячи футбольные. | Д | |
| 23. | Мячи набивные весом 1кг.. | Д | |
| 24. | Насосы с иглами для надувания мячей. | Д | |
| 25. | Сетка волейбольная. | Д | |
| 26. | Мячи волейбольные. | П | |
| 27. | Мячи баскетбольные. | П | |
| 28. | Щиты баскетбольные. | Д | |
| 29. | Доска показателей счета игры. | Д | |
| 30. | Стойки для обводки (деревянные). | П | |
| 31. | Футбольные ворота для мини футбола. | Д | |
| 32. | Комплект для занятий по лыжной подготовке. | П | |
| 33. | Лыжи детские с универсальными креплениями. | П | |
| 34. | Палки лыжные детские в соответствии с ростом. | П | |

## VI. Перечень информационного обеспечения

### 6.1. Список литературы

1. Берестовская А.Л. Индивидуализация многолетней подготовки в метании диска на этапе углубленной тренировки и спортивного совершенствования. Автореферат. - М., 1992.
2. Гужаловский А.А. Физическое воспитание школьников в критические периоды развития // Теория и практика физической культуры. -1977.
3. Зеличенок В.Б., Никитушкип В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000. - 240 с.
4. Зеличенок В.Б. Критерии отбора как основа комплектования сборных национальных команд по легкой атлетике. - М., 1998. - 116с.
5. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. - Киев: Здоровья, 1990. - 60 с.
6. Ивочкин В.В. Нормативные требования и планирование многолетней подготовки юных бегунов на средние дистанции. - М.:ВНИИФК, 2003. - С.86-89.
7. Креер В.А., Радчич И.Ю. Программирование микроциклов легкоатлетов-прыгунов на этапах годичной подготовки: Методические рекомендации. - М.: ВНИИФК, 1995. - 38 с.
8. Королев Г.И. Да здравствует ходьба! Энциклопедия ходьбы человека. - М.: Мир атлетов, 2003. - 417 с.
9. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.- М.: Советский спорт, 2003.
10. Майфат С.П., Малафеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте. - Екатеринбург, 2003. - 131 с.
11. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки.- М.: Физкультура и спорт, 1977. - 271 с.
12. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010. – 240с.
13. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010. – 208с.
14. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. М., 1995.
15. Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ: Методические рекомендации. М.: Советский спорт, 2003
16. Попов В.Б., Суслов Ф.П., Германов Г.Н. Легкая атлетика для юношества. - М.: 1999.
17. Типовой план-проспект учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР // Сборник официальных документов и материалов. - 2001. -№ 5. - С. 27-42.
18. Травин Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками. - М., 1995.-91 с.

19. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
20. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л.

### 6.2. Перечень аудиовизуальных средств с учетом специфики избранного вида спорта

1. http://www.youtube.com/watch?v=lGjp9ydQ38c – Азбука бега для начинающих.
2. http://fizkult-ura.ru/video/legkaya-atletika/film/9 - Техника барьерного бега у женщин.
3. http://fizkult-ura.ru/video/legkaya-atletika/film/10 - Основы техники бега на 100 и 200.

### 6.3. Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в процессе подготовки

1. http://www.minsport.gov.ru/ - Министерство спорта Российской Федерации
2. http://www.olympic.ru/ - Олимпийский Комитет России
3. http://www.olympic.org/ - Международный Олимпийский Комитет
4. http://www.iaaf.org/ - Международная ассоциация легкоатлетических федераций
5. http://www.european-athletics.org/ - Европейская легкоатлетическая ассоциация
6. http://www.rusathletics.com/ - Всероссийская федерация легкой атлетики