

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Детско- юношеская спортивная школа №2»



Утверждена на педагогическом совете  
«ДЮСШ №2»  
от 31 августа 2020 года,  
протокол № 1  
Директор \_\_\_\_\_ С.И.Двоеглазов

*Дополнительная образовательная  
программа по легкой атлетике  
для учебно-тренировочной группы  
первого года обучения*

*« Шиповка юных»*

*Направленность: физкультурно-спортивная  
Уровень: основное общее образование  
Срок реализации: 1год  
Возраст обучающихся: 10-13 лет.*

Составитель:  
Тренер-преподаватель: Вавина Ирина Геннадьевна.

г. Советск 2020 г.

### *Пояснительная записка*

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

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

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

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

Освоение базовых основ видов лёгкой атлетики было заложено на этапе начальной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе продолжается решение основных целей многолетней подготовки отделения лёгкой атлетики:

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

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

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

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса юных легкоатлетов, строгое соблюдение

постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок. При организации занятий по лёгкой атлетике на свежем воздухе и в закрытых помещениях следует строго соблюдать правила безопасности и санитарно-гигиенические нормы занятий с детьми.

Программный материал включает теоретическую и практическую подготовку, которая делится на общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку, технико-тактическую подготовку, упражнения из других видов спорта, инструкторскую и судейскую практику, участие в соревнованиях, восстановительные мероприятия, переводные и выпускные испытания.

### Зачётные требования по окончании учебно-тренировочного этапа.

#### Теоретико-методические знания:

- владеть педагогическими, физиологическими и психологическими основами методов обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств современными формами построения занятий;
- знать физиологические основы жизнедеятельности основных органов и систем организма, возможности их развития средствами лёгкой атлетики;
- знать функциональные возможности собственного организма, индивидуальные методики контроля за их развитием;
- знать способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, правила использования спортивного инвентаря и оборудования.

#### Практические умения:

- самостоятельно проводить учебно-тренировочные занятия по развитию основных физических качеств и обучению техники базовых упражнений;
- уметь тестировать двигательную подготовленность, контролировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на учебно-тренировочных занятиях, уметь оказать первую помощь при травмах и несчастных случаях, владеть навыками страховки и само страховки;
- правильно пользоваться спортивным инвентарём и оборудованием;
- выполнять переводные и выпускные нормативы физической подготовленности;
- владеть навыками организации и проведения соревнований по избранному виду лёгкой атлетики в качестве судьи.

#### **Учебный план для учебно-тренировочной группы 1-го года обучения.**

Этапы подготовки	Количество часов в неделю	Возраст учащихся	Наполняемость	Годовая нагрузка на 39 недель
1 год обучения	12	10-13 лет	12 человек	468 час.

#### **Теоретическая подготовка**

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

7. Олимпийские игры современности: как рождался всемирный праздник. Олимпийское движение - принципы, традиции, правила. Как проводятся Олимпийские игры. Олимпийские виды спорта. Зимние и летние Олимпийские игры. МОК. Московские Олимпийские игры. Игры столетия. Наши лучшие олимпийские достижения. Россия олимпийская. Герои Олимпийских игр.

**Распределение теоретического материала УТ группы по лёгкой атлетик 1-го года обучения.**

№ п/п	Наименование темы	1 год
1.	Достижения Российских легкоатлетов. Олимпийские игры.	2
2.	Физический качества и их развитие	2
3.	Места занятий, оборудование, инвентарь	2
4.	Методика обучения и тренировки	2
5.	Основы технической подготовки избранного вида легкой атлетики	3
6.	Организация и проведение соревнований по л/атлетике	2
7.	Правила соревнований по легкой атлетике	2
8.	Техника безопасности на занятиях л/атлетикой	2
	<b>Итого:</b>	<b>17</b>

**Практическая подготовка.**

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

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

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

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

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

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

Упражнения для развития выносливости. Выносливость бывает общая и специальная.

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

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

Упражнение для развития быстроты:

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

Упражнения для развития гибкости:

- активные упражнения, выполняются без отягощений и со снарядами, за счет

мышечного усилия спортсмена при постепенном увеличении количества повторений, амплитуды и скорости выполнения упражнений;

- пассивные упражнения, выполняемые за счёт усилия партнёра, силы тяжести и др.

Каждый юный легкоатлет должен самостоятельно, определять, в каких движениях избранного вида лёгкой атлетики ему особенно нужна гибкость.

#### Упражнения для развития ловкости:

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

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

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

#### **Распределение практического материала по годам, рассчитанного на 39 учебных недель:**

РАЗДЕЛЫ ПРОГРАММЫ	1 год - 12 часов в неделю (39 недель в год)
1. Теоретическая подготовка	17
2. Общая физическая подготовка	120
3. Специальная физическая подготовка	160
4. Упражнения из других видов спорта	60
5. Техничко - тактическая подготовка	70
6. Восстановительные мероприятия	10
7. Инструкторская и судейская практика	8
8. Участие в соревнованиях	19
9. Контрольные испытания тесты	4
<b>ИТОГО:</b>	<b>468</b>

#### **Упражнения из других видов спорта**

##### **Упражнения на гимнастических снарядах и акробатические упражнения**

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

оня в ширину (девочки). Ритмическая гимнастика.

##### **Баскетбол**

Повторение пройденного материала. Штрафной бросок. Передача мяча в парах на месте и в движении. Активные приёмы защиты. Игровые упражнения. Двусторонняя игра по упрощённым правилам.

##### **Волейбол**

Приём и передача мяча сверху и снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Правила проведения игры.

##### **Футбол**

Удары по мячу ногой на месте и в движении. Ведение мяча, остановка мяча. Выполнение ударов после остановки. Учебная игра на улице. Мини-футбол в зале.

##### **Лыжный спорт**

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

##### **Плавание**

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

### Техническая подготовка

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

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

#### Основные средства круглогодичной тренировки:

1. Совершенствование техники и повышение тренированности:

- бег с ускорением, СБУ, бег с низкого старта. Общеразвивающие подготовительные упражнения.

2. Овладение техникой и повышение тренированности в других легкоатлетических упражнениях:

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

3. Развитие скоростно-силовых качеств:

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

4. Развитие специальной выносливости:

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

5. Развитие общей беговой выносливости:

- кроссы в равномерном и переменном темпе, лыжный спорт.

6. Повышение тренированности, воспитание волевых качеств:

- соревнования на дистанции от 30 до 400м. Эстафеты 4x100, 4x200, 4x400.

#### Примерные объёмы тренировочных нагрузок. -1 год обучения.

Бег с максимальной скоростью до 100м- 15км.

Бег со скоростью 90 % от 100 до 300м - 10 км.

Бег со скоростью 80% - 10км

Старты и стартовые упражнения - 400 раз.

Беговые и прыжковые упражнения - 20 км.

#### **Бег на средние и длинные дистанции (800м, 1000м, 1500м, 3000м)**

Задачи обучения и тренировки.

Совершенствование техники входа в вираж и выхода с виража. Обучение техники низкого старта. Развитие физических качеств.

#### Основные средства круглогодичной тренировки

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

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

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

**4. Развитие специальной выносливости:** повторный и переменный бег на отрезках 600-.1500м со скоростью ниже соревновательной, повторный и переменный бег на отрезках 100 -1000м с соревновательной скоростью, повторный и переменный бег 50-400м с повышенной скоростью.

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

#### Примерные объёмы тренировочных нагрузок- 1год обучения.

Общий объём бега - 1200км.

Бег в смешанной зоне - 80 км.

Короткие отрезки до 200м - 20 км.

Средние отрезки до 600м - 10км.

Длинные отрезки до 3000м - 2км.

#### Прыжки в длину с разбега

Задачи обучения и тренировки.

Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» в целом, Совершенствование техники прыжка в длину с короткого, среднего и длинного разбега. Совершенствование техники

приземления на маты и в песок. Обучения подбора разбега в условиях участия в соревнованиях. Повышение уровня общефизической и специальной физической подготовки отталкивание и попадание на планку.

### **Примерные объёмы тренировочных нагрузок.-1 года обучения.**

Объём спринтерского бега- 10 км.

Объём упражнений с отягощениями - 30 т.

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

### **Участие в соревнованиях и тактическая подготовка.**

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

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

#### **Бег на короткие дистанции**

Количество стартов по годам обучения.

1 год - 10-12 стартов.

В соревнованиях рекомендуется выступать на дистанциях от 50 до 400м и в эстафетном беге. Количество выступлений не более 3-4 видов в день. Отдых между соревнованиями не менее недели.

#### **Бег на средние и длинные дистанции**

Количество стартов в учебно-тренировочной группе 1-го года обучения.

Основные дистанции: 2-3.

Смежные дистанции: 3.

Кроссы: 2.

#### **Прыжки в длину с разбега.**

Количество стартов.

1 год – 10 стартов. Дополнительно по 2-5 стартов в год в смежных дисциплинах (спринт, эстафеты, кросс, многоборье).

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

### **Восстановительные мероприятия.**

Повышение объёма и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Это нашло отражение и при организации работы в спортивной школе. Освоение высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Они делятся на четыре группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические. Педагогические средства являются основными, так как при рациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными.

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующее стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

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

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

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

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

### **Организационно - методические указания**

#### **к проведению теоретических и учебно-тренировочных занятий.**

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

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

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

Практические занятия должны проводиться круглогодично. Для полноценного проведения тренировочных занятий должна быть полноценная учебно-тренировочная база. Занятия проводятся в форме учебно-тренировочных уроков с учетом возрастных особенностей учащихся. В основу всего педагогического процесса должен быть положен один из основных принципов системы физического воспитания - принцип оздоровительной направленности. Большая роль должна принадлежать санитарно-медицинскому обслуживанию учащихся.

Контроль за режимом труда и восстановительных мероприятий - важнейший фактор успешного решения многолетней подготовки спортсменов высокого класса. Поэтому тренеры-преподаватели должны обладать не только знаниями по легкой атлетике, но и быть достаточно теоретически подготовленными в плане медико-биологических дисциплин.

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

#### **Тренер-преподаватель обязан:**

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

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

В основу принципов обучения должны быть положены основные принципы педагогики: сознательность, активность, наглядность, систематичность, доступность, прочность. Только на основе этих принципов можно воспитать у учащихся необходимые знания, умения, двигательные навыки и развить у них физические качества быстроты, силы, ловкости и выносливости

Весь процесс обучения и воспитания должен быть направлен также на воспитание у учеников необходимых морально-волевых качеств, таких как: воля, смелость, решительность, настойчивость, стойкость и др.

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

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

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

С первых же занятий необходимо приучать занимающихся выполнять упражнения только по команде тренера, занимающиеся не должны появляться в секторе возможного попадания снаряда, приучить занимающихся никогда не поворачиваться спиной к месту, из которого производится метание. Снаряды для метания перед занятиями должны быть проверены тренером.

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

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

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

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

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



Экспериментальные исследования позволили выявить следующие особенности многолетней тренировки юных спортсменов:

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

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

3. Важное значение имеет преемственность тренировочных и соревновательных нагрузок, применяемых в занятиях с детьми, подростками, школами, юниорами и взрослыми спортсменами.
4. Неуклонный рост объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Изменение тренировочных нагрузок должно происходить как за счет увеличения объема, так и за счет их интенсивности.
5. Строгое соблюдение постепенности в процессе роста тренировочных нагрузок. Постепенное увеличение тренировочных нагрузок способствует улучшению функциональных возможностей и совершенствованию приспособляемости организма спортсмена к выполнению физических упражнений различной продолжительности и интенсивности. Для того чтобы обеспечить неуклонное улучшение подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки, чрезвычайно важно правильно планировать тренировочные соревновательные нагрузки. Подготовленность спортсмена прогрессивно повышается лишь в том случае; если нагрузки на всех этапах тренировки полностью соответствуют функциональным возможностям его организма.
6. Необходимость одновременного и параллельного воспитания физических качеств у спортсменов различного возраста.

Быстроту, силу, скоростно-силовые качества, выносливость, гибкость, ловкость необходимо развивать на всех возрастных этапах. Имеют место возрастные периоды, наиболее благоприятные для преимущественного развития того или иного физического качества человека.

Так, в детском и подростковом возрастах имеются особенно благоприятные возможности для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, общей выносливости. В дальнейшем возникают возможности для развития мышечной силы, специальной выносливости у спортсменов.

Главным же в работе с детьми, подростками, юношами является перспективное планирование многолетней подготовки, так как достижение относительно высокого спортивного результата в детском, подростковом и даже и юношеских возрастах отнюдь не свидетельствует о том, что тренер находится на правильном пути.

Для того чтобы тренеры, работающие со сборными командами взрослых спортсменов, получали полноценное пополнение, весьма важной задачей является осуществление планирования многолетней подготовки спортивных резервов, достижение наивысших результатов в оптимальном для данного вида легкой атлетики возрасте. Процесс физического воспитания человека, начинающийся в раннем детстве и длящийся многие годы, достигает высокой интенсивности в том случае, если он осуществляется систематически, на основе перспективного плана, разработанного с учетом возрастных особенностей растущего организма спортсмена.

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

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

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

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

### **Вступительные, переводные и выпускные испытания для учащихся учебно-тренировочных групп 1 год обучения.**

нормативы	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
<b>ОФП</b>						
Прыжок	175	180	185	160	165	170
в длину						
с места						
Бег	10,1	9,8	9,6	10,3	10,0	9,8
60м						
Тройной	450	470	490	440	460	470
прыжок						
Кросс	4.35	4.20	4.05	3.35	3.25	3.20
1000 (м)						
800м (д)	4.05	3.55	3.45	3.20	3.15	3.10
Подтягивание	4	5	6	10	12	14
пресс	5	6	7	11	13	16
<b>СФП</b>						
Прыжок						
в длину	390	410	430	370	370	400
Бег	15,1	14,6	14,2	15,2	14,7	14,3
100м						
Бег	1.00,0	58,0	56,0	1.02	1.00	57,0
300м						
Бег	6.20	6.10	Б-.05	7.40	7.30	7.20
1500м						

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

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**  
*для учебно-тренировочных занятий в группах УТ*

**для трёх основных групп видов лёгкой атлетики (спринт, прыжки, средние дистанции) в развитии двигательных качеств у юношей и девушек**

<i>Методические указания для развития двигательной реакции у спринтера</i>	
<i>Изменяемые факторы</i>	<i>Дозировка</i>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Низкий старт-выход со старта</li> <li>2. Интенсивность движений</li> <li>3. Количество повторений в одной серии</li> <li>4. Отдых между повторениями в одной серии.</li> <li>5. Количество серий.</li> <li>6. Отдых между сериями</li> </ol>	Пробегание 20 - 30 метров 95 -100% от максимальных возможностей 3-4 30-50 сек 3-4 1-2 мин
<i>Методические указания для развития скоростно-силовых качеств у спринтеров.</i>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отрезки спринтерской дистанции, преодолеваемые с отягощениями в виде манжет на голенях или пояса со свинцовыми бляшками.</li> <li>2. Скорость преодоления отрезков</li> <li>3. Количество повторений в одной серии.</li> <li>4. Отдых между повторениями в серии.</li> <li>5. Количество серий</li> <li>6. Отдых между сериями.</li> </ol>	Длина отрезка 20 - 50 м Отягощение: на голенях 1-1,5 кг На пояс 3-7 кг 80-90% максимальных возможностей 3-4 3-4 мин 2-5 8-12 мин
<i>Методические рекомендации для развития частоты движений у спринтеров.</i>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег под уклон.</li> <li>2. Бег по нанесённым отметкам</li> <li>3. Бег под звуколидер</li> <li>4. Семенящий бег</li> <li>5. Бег с помощью тяги</li> <li>6. Бег на месте с опорой руками о барьер</li> <li>7. Скорость бега во всех случаях</li> <li>8. Интервал отдыха между повторениями и сериями</li> <li>9. Количество серий повторений</li> </ol>	Дистанция 60-80 м 50м 15-30 сек 30-50 м 30-60 м 20 сек 100% максимальных возможностей 3 мин 3 -4
<i>Методические рекомендации для развития частоты движений у спринтеров</i>	
<i>Изменяемые факторы</i>	<i>Дозировка</i>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег на отрезках 50-80 м</li> <li>2. Количество повторений в одной серии</li> <li>3. Отдых между повторениями в серии</li> <li>4. Количество серий</li> <li>5. Отдых между сериями повторений</li> </ol>	Скорость 80-95% от максимальной 3-4 3 -5 мин 2-5 8-10
<i>Методические рекомендации для развития скоростной выносливости с преобладанием алактатных анаэробных процессов энергообеспечения у спринтеров</i>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег на отрезках</li> <li>2. Скорость бега</li> <li>3. Количество повторений в одной серии</li> <li>4. Отдых между повторениями внутри серии</li> <li>5. Количество серий</li> <li>6. Отдых между сериями</li> </ol>	100-150 м 85-95% максимальных возможностей 4-6 2-3 мин 2-6 8-10 мин

<b>Методические рекомендации для развития скоростной выносливости с преобладанием лактатных анаэробных процессов энергообеспечения у спринтеров</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег на отрезках</li> <li>2. Скорость бега</li> <li>3. Количество повторений в одной серии</li> <li>4. Отдых между повторениями в одной серии</li> <li>5. Количество серий</li> <li>6. Отдых между сериями</li> </ol>	<p>150-400 м</p> <p>90-95% от максимальных возможностей</p> <p>3-4</p> <p>постепенно сокращается сб-8 мин до 1-2</p> <p>1-3</p> <p>от 12-15 мин до 20 мин</p>
<b>Методические рекомендации для развития общей выносливости у бегунов на средние дистанции с применением равномерного метода упражнений</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег на различные дистанции</li> <li>2. Скорость бега</li> <li>3. Показатель достаточности нагрузки</li> </ol>	<p>Превосходящие вид специализации в 2=3 раза</p> <p>60-70% максимальных возможностей бега на основную дистанцию</p> <p>до частоты пульса(ЧСС) в пределах 50-170 уд-мин</p>
<b>Методические рекомендации для развития общей выносливости у бегунов на средние дистанции с применением повторного (интервального) и повторно-переменного методов упражнений</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег на различные дистанции</li> <li>2. Скорость бега</li> <li>3. Продолжительность выполнения заданий</li> <li>4. Показатель достаточности нагрузки при выполнении заданий</li> <li>5. Активный отдых между повторениями заданий</li> <li>6. Количество повторений</li> </ol>	<p>300-600 м</p> <p>Выше на 8-10 по сравнению с основой</p> <p>1-2 мин</p> <p>ЧСС 170-180-уд-мин</p> <p>Пока ЧСС не снизится до 120-130</p> <p>От 3-4 до 10-20, пока к концу отдыха не удаётся снизить ЧСС до указанной выше</p>
<b>Методические рекомендации для развития скоростной выносливости у бегунов на средние дистанции</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег на отрезках</li> <li>2. Скорость бега</li> <li>3. Отдых между повторениями</li> <li>4. Количество повторений</li> </ol>	<p>400-600 м</p> <p>в пределах 75-85% максимальных возможностей, ЧСС около 170-180 уд.</p> <p>60-90 сек</p> <p>2-5 раз</p>
<b>Методические рекомендации для развития динамической силы у прыгунов</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения с отягощением и сопротивлением. различных частей тела или метание утяжелённых снарядов.</li> <li>2. Количество повторений одного задания</li> <li>3. Количество заданий (подходов, серий)</li> <li>4. Отдых между отдельными заданиями</li> </ol>	<p>Величина отягощений повышается с 60-65% до 90-95%</p> <p>До 6-7 раз</p> <p>5-6</p> <p>2-4 мин (до полного восстановления)</p>
<b>Методические рекомендации для развития взрывной силы у прыгунов (прыгучести)</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приседания с отягощением, прыжки-подскоки с отягощением и без них, с доставанием определённых ориентиров, прыжки</li> </ol>	<p>Количество заданий 5-6</p>

<p>в глубину с последующим отталкиванием.</p> <p>2. Интенсивность движений.</p> <p>3. Количество повторений одного задания в одной серии.</p> <p>4. Отдых между выполнением различных заданий</p> <p>5. Количество серий</p>	<p>85-95% от максимальных возможностей до первых признаков утомления</p> <p>2-3 мин</p> <p>3-4</p>
<p><b><i>Методические рекомендации для развития силовой выносливости у прыгунов</i></b></p>	
<p>1. Различные элементарные двигательные действия силового характера.</p> <p>2. Количество повторений каждого задания</p> <p>3. Отдых между повторениями внутри одной серии</p> <p>4. Количество серий</p> <p>5. Отдых между сериями</p>	<p>Величина отягощений 50-70 %</p> <p>До утомления</p> <p>В пределах 40-60 сек</p> <p>3-4</p> <p>3-4 мин</p>
<p><b><i>Методические рекомендации для развития гибкости у легкоатлетов</i></b></p>	
<p>1. Элементы техники избранного вида лёгкой атлетики и другие элементарные действия выполняемые активно и пассивно.</p> <p>2. Интенсивность движений (размах)</p> <p>3. Количество повторений динамических упражнений в одной серии</p> <p>4. Длительность сохранения статических положений</p> <p>5. Отдых между повторениями внутри серий</p> <p>6. Количество серий</p> <p>7. Отдых между сериями</p>	<p>Количество двигательных заданий в одной серии-2-3</p> <p>Увеличивается постепенно</p> <p>8-10 раз</p> <p>5-6 сек</p> <p>10-30 сек</p> <p>6-8</p> <p>2-3 мин</p>
<p><b><i>Методические рекомендации для закрепления усвоенного ритма движений.</i></b></p>	
<p>1. Движение в целом и его отдельные двигательные подсистемы</p> <p>2. Интенсивность (скорость движений)</p> <p>3. Количество повторений одного задания</p> <p>4. Отдых между повторениями задания</p> <p>5. Отдых между сериями</p>	<p>Количество заданий 6-8</p> <p>В пределах возможного повторить ритм до первых признаков утомления</p> <p>30 сек-1 мин</p> <p>2-3</p> <p>2-3 мин</p>
<p><b><i>Методические рекомендации для развития способности к расслаблению мышц</i></b></p>	
<p>1. Двигательное задание - предмет спортивной специализации.</p> <p>2. Интенсивность движений</p> <p>3. Количество повторений одного задания</p> <p>4. Отдых между выполнением заданий</p> <p>5. Количество серий</p> <p>6. Отдых между сериями.</p>	<p>5-6 заданий</p> <p>Без напряжения</p> <p>7-8</p> <p>30 сек - 1 мин</p> <p>5-6</p> <p>4-6 мин</p>

## Литература

- «Лёгкая атлетика» под редакцией профессора А.Н.Макарова, издание 1987г
- «Лёгкая атлетика» под редакцией Н.Г.Озолина и В.ЫВоронкина, издание 1979г.
- «Лёгкая атлетика» под редакцией Е.М.Лутковкого и А.А.Филиппова, издание 1977г.
- «Учебник тренера по лёгкой атлетике» Хоменков Л.С., издание 1982г.
- «Книга тренера по лёгкой атлетике» Хоменков Л.С. издание 1987 г.
- «Государственная программа по лёгкой атлетике для ДЮСШ» Москва 1986г.
- «Теория и методика физического воспитания» Матвеев Л.П. 1976 год.
- «Прыжок в длину» В.Б.Попов 1977г.
- «Подружись с королевой спорта» Е. А. Малков 1991г.
- «Спортшкола в школе» М.Г. Каменцер, 1985 г.
- «Путь к успеху» Н.Г. Озолин 1985г.
- «Бег, прыжки, метания» Вольфганг Ломан, 1985 год.
- «Организация и судейство соревнований по лёгкой атлетике» ФИС, 1996г.
- «Летающие над землей» И.А.Тер-Ованесян, 1984г.
- «Подготовка легкоатлета: современный взгляд» И. А. Тер-Ованесян, 2000г.
- «Спортивные и подвижные игры» под редакцией Ю.И. Портных , 1984г.
- «К мастерству в волейболе» Ю.Д. Железняк, 1978г.
- «Герои античных стадионов» Ю.В. Шанин, 1979г.
- «Старты надежд» И.И. Должиков, 1978г.
- «Врачебный контроль в спорте» А.Г. Дембо, 1988г.
- «Правила соревнований по легкой атлетике» утв. Президиумом Всероссийской Федерации легкой атлетики, 1994г.
- «Стадионы во дворе» Н.П. Клусов, А. А. Цуркан, 1984г.
- «Книга тренера» С.М. Вайцеховский, 1971г.
- «Травмы в спорте» Л. Петерсон, П. Ренстрем, 1981г.
- «Спорт и образ жизни» В.И. Столяров, З. Кравчик, 1979г.