

Принята педагогическим советом
МАУ ДО «ДЮСШ № 1 г. Белогорск»
Протокол № 01 от 30.08.2016 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор

МАУ ДО «ДЮСШ № 1 г. Белогорск»

С.О. Лукьянчук

Приказ №171 от 30.08.2016г.

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА БЕЛОГОРСК
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №1
ГОРОДА БЕЛОГОРСК»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Срок реализации Программы на этапах:

- начальной подготовки - 3 года;
- тренировочном (этап спортивной специализации) – 5 лет

Разработчики Программы:

- заместитель директора по УВР – Шаныгина Галина Ивановна.

Рецензент Программы:

- руководитель методической службы МАУ ДО «ДЮСШ №1 г. Белогорск»
-Чихняева Наталья Александровна.

Г. БЕЛОГОРСК

2016год

Содержание

Раздел 1.	Пояснительная записка.....	3-9
Раздел 2.	Учебный план	
	2.1.Продолжительность этапов спортивной подготовки и объемы реализации Программы по предметным областям	9-11
	2.2. Режим учебно-тренировочной работы, требования для зачисления на этап подготовки.....	11-12
	2.3.Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по видам спорта.....	13-15
	2.4. Этап начальной подготовки.....	15-16
	2.5. Тренировочный этап.....	16-19
	2.6. Навыки в других видах спорта	19-20
Раздел 3.	Методическая часть.....	
	3.1 Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки.....	20-25
	3.2. Этап начальной подготовки	25-27
	3.3.Этап тренировочной подготовки.....	27-30
	3.4. Техническая подготовка.....	30-31
	3.5. Тактическая подготовка.....	31-32
	3.6. Инструкторская и судейская практика.....	32-33
	3.7. Воспитательная работа.....	33-35
	3.8. Психологическая подготовка.....	35-36
	3.9. Восстановительные мероприятия.....	36-37
	3.10. Медико – биологический контроль.....	37

	3.11. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.....	37-39
	3.12. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.....	39
Раздел 4.	Система контроля и зачетные требования.....	
	4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы.....	39-41
	4.2. Методические указания по организации промежуточной (после каждого этапа (периода) обучения) и итоговой (после освоения Программы) аттестации обучающихся.....	41-42
	4.3. Требования к результатам освоения Программы.....	42-47
Раздел 5.	Материально-методическое обеспечение учебно-тренировочного процесса.....	47
Раздел 6.	Информационное обеспечение Программы.....	
	6.1 Законодательная база.....	48
	6.2. Список литературы и интернет ресурсы.....	48-50

Раздел 1. Пояснительная записка

Настоящая дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта легкая атлетика (далее – Программа) составлена на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ « Об образовании в Российской Федерации»;
- Устава Муниципального автономного учреждения дополнительного образования « Детско-юношеская спортивная школа № 1 г. Белогорск»;
- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 № ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;
- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 24 апреля 2013 г. № 220 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика»;
- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 16.02.2015г. № 133 «О внесении изменений в приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.04.2013 № 220 « Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика»;
- приказа Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. N 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта";
- приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. N 730 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам";
- приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. N 731 "Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта";
- примерных программ спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ по легкой атлетике.

Легкая атлетика - один из древнейших видов спорта. Так, еще за много веков до нашей эры некоторые народы Азии и Африки устраивали легкоатлетические соревнования. Но подлинный расцвет этого вида спорта наступил в Древней Греции. Легкая атлетика — один из основных видов спорта, включающий большой комплекс упражнений в беге, ходьбе, прыжках и метаниях, различных по характеру воздействия на организм. В легкую атлетику входят бег на различные дистанции, бег по пересеченной местности (кросс), спортивная ходьба, различные прыжки, метание диска,

молота, бросание гранаты и мяча, толкание ядра, а также многоборья включающие различные виды бега, прыжков, метаний. Занятия легкой атлетикой способствуют равномерному развитию мышц, укрепляют сердечно - сосудистую, дыхательную и нервную системы, повышают обмен веществ, способствуют закаливанию организма.

Легкая атлетика смогла завоевать свою популярность благодаря тому, что для занятия ее не требуется дорогостоящего оборудования. В связи с широким развитием, большой популярностью этого вида спорта, легкая атлетика получила признание, по существу, во всем мире во второй половине XX века и получила название "Королевы спорта". За многие десятилетия никто не усомнился в законности этого громкого титула. Недаром, два из трех призывов в девизе "Быстрее, выше, сильнее» можно не задумываясь отнести к именно легкоатлетическим дисциплинам. Лёгкая атлетика действительно правит спортивным миром, её любят и почитают в самых отдалённых уголках планеты.

Легкоатлетические виды спорта можно классифицировать по различным параметрам: по группам видов легкой атлетики, по половому и возрастному признакам, по месту проведения. Основу составляют пять видов легкой атлетики: ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья. Классификация по половому и возрастному признакам: мужские, женские виды; для юношей и девушек различных возрастов. В последней спортивной классификации по легкой атлетике у женщин насчитывается 50 видов программы, проводимых на стадионах, шоссе и пересеченной местности, и 14 видов программы, проводимых в помещении, у мужчин – 56 и 15 видов программы, соответственно.

Следующая классификация видов спорта приводится по местам проведения тренировок и соревнований: стадионы, шоссе и проселочные дороги, пересеченная местность, спортивные манежи и залы.

По структуре легкоатлетические виды спорта делят на циклические, ациклические и смешанные, а с точки зрения преобладающего проявления какого-либо физического качества: скоростные, силовые, скоростно-силовые, скоростной выносливости, специальной выносливости.

Также виды легкой атлетики делят на классические (олимпийские) и неклассические (все остальные). На сегодняшний день в программу Олимпийских игр у мужчин входит 24 вида легкой атлетики, у женщин - 22 вида легкой атлетики, которые разыгрывают самое большое количество олимпийских медалей.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию, организации и осуществлению тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки легкоатлетов.

Предусматривается последовательность и непрерывность многолетнего процесса становления мастерства легкоатлетов, преемственность в решении задач укрепления здоровья юных спортсменов, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, создания предпосылок для достижения

высоких спортивных результатов. При ее разработке были учтены передовой опыт обучения и тренировки юных легкоатлетов, результаты научных исследований по юношескому спорту, практические рекомендации по возрастной физиологии и спортивной медицине, по теории и методике физического воспитания, педагогике, гигиене, психологии. Содержание Программы призвано реализовать интересы ребенка, семьи, общества и государства, выступающими основными социальными заказчиками. Для педагогического коллектива Программа определяет главное в содержании образования и способствует координации деятельности всех преподавателей.

Программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной и общей физической, психологической, теоретической подготовке в соответствии с этапами и годами обучения, освоение материала по всесторонней физическом подготовке в соответствии с возрастом занимающихся. Освоение материала, предусмотренного программой, обеспечивает всестороннее гармоничное развитие учащихся

Программа разработана с учетом передового опыта обучения и тренировок, последних научно-методических рекомендаций в видах спорта, возрастной физиологии и медицине, в теории и методике физического воспитания, педагогике, психологии и гигиене, а так же с учетом имеющейся материальной базы, контингента обучающихся, уровня квалификации педагогических кадров.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки; преемственность в решении задач укрепления их здоровья и гармоничного развития юных спортсменов; воспитание морально-волевых качеств и стойкий интерес к занятиям; развитие физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Педагогическая целесообразность заключается в систематизации имеющегося педагогического опыта, рекомендаций, данных в последних нормативных документах, и разработке конкретных методических и практических приемов, используемых в процессе воспитания и обучения, с учетом условий и спортивной материально-технической базы.

Отличительной особенностью данной Программы является использование в учебном процессе инновационных методик обучения:

- применение при обучении сложным элементам нестандартного, вспомогательного оборудования;
- индивидуальный подход к обучающимся, подбор специальных средств обучения;
- применение в подготовке упражнений из смежных спортивных дисциплин (акробатика, игровые виды, и др.);
- учет требований в соответствии с международными правилами соревнований.

Основной целью программы является создание условий для развития способностей, заложенных в ребенке природой, для дальнейшего его

саморазвития, самосовершенствования, воспитания физически развитой личности.

Для достижения этой цели решаются следующие **задачи**:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте;
- воспитание устойчивого интереса к систематическим занятиям легкой атлетикой;
- участие в соревнованиях различного уровня.

Программа направлена на:

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

Программа строится с учетом **принципов**:

- дифференциации и индивидуализации обучения, вариантности предусматривающий в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий;
- демократизации управления;
- гуманизации образовательного процесса;
- комплексности, который предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (теоретической, практической, и физической подготовки);
- преемственности, который определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок.

Такой подход позволяет сохранить преемственность в организации образовательного процесса, побуждает к творческой деятельности

педагогический коллектив, создает условия для внедрения инновационных технологий.

Структура Программы предусматривает цели и задачи, программный материал по разделам подготовки (теоретическая, физическая, техническая) и по годам обучения, средства и формы подготовки.

Программа включает:

- учебный план;
- методическую часть;
- систему контроля и зачетные требования;
- перечень информационного обеспечения ;
- план физкультурно-спортивных мероприятий.

Учебный план Программы включает:

- режим учебно-тренировочной работы и наполняемость учебных групп по этапам подготовки;
- соотношение средств общей, специальной физической подготовки и технической подготовки;
- показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле;
- требования к квалификации спортсменов, допускаемых к соревнованиям;
- контрольные нормативы по ОФП и СФП для зачисления на этапы подготовки.

Структура методической части Программы включает:

- содержание и методику работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки;
- требования техники безопасности в процессе реализации Программы;

Система контроля и зачетные требования Программы включает:

- комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы;
- методические указания по организации промежуточной (после каждого этапа (периода) обучения) и итоговой (после освоения Программы) аттестации обучающихся;
- требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося в дальнейшем на программу спортивной подготовки.

Перечень информационного обеспечения Программы включает:

- список литературы;
- перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе.

Программа составлена для всех участников образовательного процесса (дети, педагогические работники, родители или их законные представители).

Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной программы: набор спортсменов в детско-юношескую спортивную школу по легкой атлетике проходит в возрасте 9 лет и старше.

Многолетний процесс подготовки делится на этапы: начальной подготовки (от 9 до 10 лет), спортивной специализации (от 11 до 18 лет).

Этапы и сроки обучения:

- этап начальной подготовки – до 3 лет;
- тренировочный (период базовой подготовки) этап – до 2 лет;
- тренировочный (период спортивной специализации) этап – до 3 лет;

Основными **формами** осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия (беседы, лекции, просмотр видеозаписей, учебных фильмов, соревнований спортсменов высокого класса);
- работа по индивидуальным планам (на тренировочном этапе 3-5 годов обучения, этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);
- тестирование и контроль;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях (эстафеты, игры, конкурсы, викторины и др.);

Дополнительные формы учебно-тренировочного процесса:

- восстановительно-профилактические мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- учебно-тренировочные сборы;
- инструкторская и судейская практика
- летний отдых.

Учащиеся групп начальной подготовки допускаются к занятиям при наличии медицинского заключения (справки) о состоянии здоровья; копии свидетельства о рождении (паспорта) ребёнка; письменного заявления одного из родителей (законного представителя) ребенка или заявления ребёнка (достигшего 14-летнего возраста) с отметкой о согласии родителей или одного из родителей (законных представителей ребёнка). В целях организации приема и проведения индивидуального отбора поступающих создаются приемная и апелляционная комиссии.

Перспективные учащиеся учебно-тренировочных групп, регулярно выступающие в соревнованиях, один раз в год проходят углубленное медицинское обследование (диспансеризацию).

Комплектование учебных групп, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития учащихся.

Учебно-тренировочный и соревновательный процессы (в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований) по легкой атлетике осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности, в целях сохранения здоровья обучающихся, проходящих спортивную подготовку.

Результатом реализации Программы является:

на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;
- формирование спортивной мотивации;- укрепление здоровья спортсменов.

Раздел 2. Учебный план

Спортивная школа организует работу с обучающимися в течение календарного года. Начало и окончание учебного года зависит от специфики вида спорта, календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки и устанавливается администрацией спортивной школы для каждого вида спорта индивидуально.

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки и объемы реализации Программы по предметным областям

Система подготовки легкоатлетов - многолетний, круглогодичный, организационный и управляемый процесс воспитания, обучения и тренировки в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена, проводимый при его активной деятельности под руководством тренера-преподавателя с соответствующим медико-биологическим и материально-техническим обеспечением.

В основу многолетней подготовки легкоатлетов положены основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов: всесторонность, специализированность, сознательность, постепенность, повторность, индивидуальность.

Процесс подготовки спортсменов включает несколько взаимосвязанных сторон: техническую, тактическую, физическую (общую и специальную), психологическую, теоретическую и интегральную виды подготовки.

Одна из главных составляющих в подготовке спортсмена – развитие и воспитание основных физических качеств, их компонентов. Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на общее развитие и укрепление организма легкоатлета: повышение функциональных возможностей всех органов и систем, развитие двигательной мускулатуры, улучшение координационной способности, увеличение до требуемого уровня силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

Специальная физическая подготовка (СФП) легкоатлетов состоит из упражнений, схожих по амплитуде движений, характеру и величине мышечных усилий, нагрузке на сердечно-сосудистую и дыхательную

системы, по психическим напряжениям и т.п. с элементом, частью или избранным видом легкой атлетики в целом.

Одним из необходимых условий роста спортивного мастерства является многолетний планомерный тренировочный процесс, в ходе которого строго и последовательно ставятся задачи, подбираются средства и методы спортивной подготовки, в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовленности спортсменов.

Главное средство спортивной подготовки – физические упражнения, выполняемые с предметами и без них, на снарядах и тренажерах, а также в различных условиях: обычных, облегчающих, усложняющих и затрудняющих деятельность спортсмена, а также влияющих на его эмоциональное состояние. Физические упражнения делятся на общеразвивающие, специальные (для развития физических качеств, для обучения (подводящие), имитационные, способствующие воспитанию психических качеств), «сверхсоревновательные».

Многолетний процесс подготовки делится на этапы: начальной подготовки, учебно-тренировочный (спортивной специализации) и спортивного совершенствования.

Особая роль в многолетней системе подготовки и достижения высоких спортивных результатов принадлежит отбору талантливых юных легкоатлетов. Отбор и спортивная ориентация юных легкоатлетов представляет собой сложный и длительный процесс, в котором можно выделить четыре этапа:

- отбор обучающихся в группы начальной подготовки;
- перевод обучающихся на учебно-тренировочный процесс;
- отбор для углубленной специализации в легкой атлетике;
- отбор в сборные команды.

В спортивной практике были выделены следующие критерии отбора, используемые во всех дисциплинах легкой атлетики:

- морфофункциональные показатели (антрометрические данные, возраст);
- уровень физических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость);
- координационные способности и способность к освоению сложных упражнений;
- уровень морально-волевых (психологических) качеств;
- генетические факторы.

Этап начальной подготовки (НП). На этап начальной подготовки зачисляются 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. Отбор производится в сентябре-октябре:

- на уроках физической культуры;
- на соревнованиях (внутришкольных и городских);
- на специально организованных соревнованиях для желающих поступить в ДЮСШ №1 по контрольным испытаниям.

При невозможности зачисления в группы начальной подготовки всех желающих отбор рекомендуется производить по результатам сдачи контрольных нормативов. Порядок проведения отбора устанавливается учреждением и доводится до сведения общественности.

Этап тренировочный (этап спортивной специализации) формируется из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года на этапе начальной подготовки и

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (недельных часов)
Отделение легкой атлетики				
Начальной подготовки	3	9	10	6
Тренировочный (этап спортивной специализации)	5	12	8	До 2-х лет -9 Свыше 2-х лет до 16

выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке и разрядных нормативов.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

2.2. Режим учебно-тренировочной работы, требования для зачисления на этап подготовки

В процессе многолетней подготовки важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок, которая строится на основе следующих методических положений:

- ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими взрослыми спортсменами;
- увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной спортивной специализации на последующих этапах;
- соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов;
- учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма юного спортсмена.

Возраст учащихся, задачи, средства и методы подготовки в различных дисциплинах легкой атлетики, развивающихся в школе, имеют незначительные различия и поэтому могут быть взяты за основу планирования и построения многолетней подготовки спортсменов разных специализаций.

Рассматривая многолетнюю спортивную подготовку юного легкоатлета как целостную систему, вычлениют следующие структурные компоненты (относительно обособленные звенья тренировочного процесса).

Компоненты тренировочного процесса						
Тренировочные занятия	Тренировочные занятия и их части	Микроциклы	Мезоциклы	Макроциклы	Стадии	Этапы многолетней подготовки

Этапы	Период обучения (лет)	Максимальное количество в группы (чел.)	Максимальный объем тренировочной нагрузки (недельных часов)	Уровень спортивной подготовки (разрядные требования)	Уровень специальной физической подготовки (контрольных нормативов)
Отделение легкой атлетики					
Начальной подготовки	первый год	30	6	Выполнение контрольных нормативов	
	второй год	30	6	Выполнение контрольных нормативов	
	третий год	30	6	Выполнение контрольных нормативов	
Тренировочный	первый год	20	9	3 юношеский спортивный разряд	Выполнение к.н.
	второй год	20	9	2 юношеский спортивный разряд	Выполнение к.н.
	третий год	16	15	1 юношеский спортивный разряд	Выполнение к.н.
	четвертый	16	16	3 спортивный разряд	Выполнение к.н.
	пятый год	16	16	1-2 спортивный разряд	Выполнение к.н.

2.3. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по видам спорта

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Бег на короткие дистанции				
ОФП (%)	76-79	73-78	29 - 38	18 - 27
СФП (%)			22 - 28	26 - 33
ТП (%)	15 -17	15 - 17	24 - 30	25 - 31
ТТПП (%)	5 - 6	6 - 7	7 - 9	9 - 11
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика, %	0,5 - 1	1 - 3	3 - 4	5 - 6
Бег на средние и длинные дистанции				
ОФП (%)	76-79	73-78	50 - 60	41 - 48
СФП (%)			12 - 15	15 - 18
ТП (%)	15 -17	15 - 17	18 - 22	20 - 24
ТТПП (%)	5 - 6	6 - 7	7 - 9	9 - 11
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика, %	0,5 - 1	1 - 3	3 - 4	5 - 6
Прыжки				
ОФП (%)	76-79	73-78	29 - 38	19 - 27
СФП (%)			22 - 28	26 - 33
ТП (%)	15 - 17	15 - 17	24 - 30	25 - 31
ТТПП (%)	5 - 6	6 - 7	7 - 9	9 - 11
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика, %	0,5 - 1	1 - 3	3 - 4	5 - 6
Метания				
ОФП (%)	76-79	73-78	29 - 38	19 - 27
СФП (%)			22 - 28	26 - 33
ТП (%)	15 - 17	15 - 17	24 - 30	25 - 31
ТТПП (%)	5 - 6	6 - 7	7 - 9	9 - 11
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика, %	0,5 - 1	1 - 3	3 - 4	5 - 6
Многоборье				
ОФП (%)	75 - 87	73 - 82	61 - 66	33-39
СФП (%)	10 - 20	15 - 20	20 - 30	40 - 61
ТТПП (%)	2 - 4	2 - 4	3 - 5	3 - 6
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика, %	0,5 - 1	1 - 3	3 - 4	5 - 6

Детско-юношеская спортивная школа, являясь частью системы общего и дополнительного образования, организует учебно-воспитательную и спортивно-досуговую деятельность.

Учебный план в полной мере соответствует общей программе развития ДЮСШ №1, ее уставной деятельности, целям и задачам. Планируемое содержание образовательной деятельности основывается на изучении интересов и потребностей детей и юношества, их мотивов к учебно-тренировочной деятельности.

Направленность и задачи учебного плана предусматривают обеспечение широты развития личности и преемственность между ступенями ее развития.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки. При составлении учебного плана учтен режим учебно-тренировочной работы в неделю 46 недель непосредственно в условиях спортивной школы.

С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки.

Из года в год повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую подготовку. Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок, направленных на ОФП.

Расписание занятий составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, обучения их в образовательных учреждениях с учетом возрастных особенностей детей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Для проведения занятий в тренировочных группах, кроме основного тренера-преподавателя, рекомендуется при необходимости привлекать дополнительно тренеров-преподавателей и других специалистов в пределах количества.

Годовое распределение средств подготовки легкая атлетика

Распределение и соотношение средств подготовки (%)														
Группы	НП-1		НП-2,3		Т-1		Т-2		Т-3		Т-4		Т-5	
Разделы подготовки	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час
Теоретическая, тактическая, психологическая	5	14	5	14	6	25	6	25	9	62	10	73	10	73
Практическая подготовка														
ОФП	79	218	77	212	38	157	34	141	27	186	25	185	21	155
СФП					28	116	28	116	30	207	31	228	33	243
Техническая	15	41	16	44	25	104	29	120	30	207	28	206	30	221

Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	1	3	2	6	3	12	3	12	4	28	6	44	6	44
	Согласно календарного плана													
Восстановительные мероприятия		+		+		+		+		+		+		+
Медицинское обследование	2 раза в год													
ВСЕГО (час.)	276	276	414	414	690	736	736							
Количество часов в неделю	6	6	9	9	15	16	16							
возраст, лет	9-13	10-15	12-16	13-16	13-16	14-18	14-18							
Всего недель	46													

2.4. Этап начальной подготовки

«Специализация» юных легкоатлетов на этапе начальной подготовки еще не определена, поэтому процесс подготовки обучающихся для всех одинаков.

Для юных спортсменов, занимающихся в группах начальной подготовки, основными задачами являются:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта;
- выявление задатков и способностей детей;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера.

На этапе начальной подготовки основное внимание уделяется общей физической подготовке. Тренировка строится традиционно: разминка в виде медленного бега, гимнастические упражнения на растягивание мышечного аппарата, 3-5 ускорений. В зависимости от задачи занятий, которую ставит тренер, спортсмен выполняет ту или иную работу.

Половина занятий приходится на подвижные игры, игровые занятия, спортивные игры.

В процессе тренировки спортсмены знакомятся с технической стороной видов легкой атлетики.

Тренировочные нагрузки на этапе начальной подготовки у девушек такие же, как и у юношей.

Годовое планирование на этапе начальной подготовки (1-го года обучения)

Виды подготовки и содержание учебного материала	Количество часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	14	2	2	2	2	2	2	1	1	-	-	-	-

Общая физическая подготовка	218	20	22	22	22	21	21	20	20	20	20	-	10
Специальная физическая подготовка													
Техническая подготовка	41	1	3	5	5	4	5	4	4	4	4	-	2
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика Контрольные испытания	3	1	-	-	1	-	-	-	-	1	-	-	-
Восстановительные мероприятия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	+
ИТОГО	276	24	27	29	30	27	28	25	25	25	24	--	12

Годовое планирование на этапе начальной подготовки (2-3-го года обучения)

Виды подготовки и содержание учебного материала	Количество часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
Теоретическая. тактическая, психологическая подготовка	14	2	2	2	2	2	2	1	1	-	-	-	-
Общая физическая подготовка	212	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	-	12
Специальная физическая подготовка													
Техническая подготовка	44	2	4	5	5	5	5	5	5	4	4	-	-
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика Контрольные испытания	6	2		1	1					1	1		
Восстановительные мероприятия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	+
ИТОГО	276	26	26	28	28	27	27	26	26	25	25	-	12

Примерные годовые объемы основных тренировочных средств на этапе начальной подготовки

Средства тренировки	объем
Бег с максимальной скоростью на отрезках 60м, беговые упражнения(км)	8-10
Прыжки(количество отталкиваний)	1000
Стартовые упражнения(раз)	300
Спортивные игры(час.)	50
Подвижные игры(час.)	150
Упражнения ОФП(час.)	234
Обучение технике видов легкой атлетики(бег, прыжки, метания), (час.)	60
Кроссовый бег(км)	50
Количество соревновательных стартов(эстафеты, игры, ОФП, др.) (число стартов)	8-10

2.5. Тренировочный этап

(до 2-х лет обучения - этап начальной спортивной специализации)

Задачи и преимущественная направленность:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники в избранном виде спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в различных видах спорта;
- уточнение спортивной специализации.

Годовое планирование на тренировочном этапе (1-го года обучения)

Виды подготовки и содержание учебного материала	Количество часов	Месяцы											
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
Теоретическая. тактическая, психологическая подготовка	25	2	3	3	3	3	3	3	3	1	1	-	-
Общая физическая подготовка	157	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	-	7
Специальная физическая подготовка	116	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	-	6
Техническая подготовка	104	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	-	4
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика Контрольные испытания	12	2	-	2	2	1	1	-	1	2	1	-	-
Восстановительные мероприятия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	+
ИТОГО	414	40	39	41	41	40	40	39	40	39	38	-	17

Годовое планирование на тренировочном этапе (2-го года обучения)

Виды подготовки и содержание учебного материала	Количество часов	Месяцы											
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
Теоретическая. тактическая, психологическая подготовка	25	2	3	3	3	3	3	3	3	1	1	-	-
Общая физическая подготовка	141	14	14	14	14	14	14	14	12	12	11	-	8
Специальная физическая подготовка	116	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	-	6
Техническая подготовка	120	10	12	12	12	12	12	13	13	12	8		4
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика Контрольные испытания	12	2	-	2	2	1	1	-	1	2	1	-	-
Восстановительные мероприятия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	+
ИТОГО	414	39	40	42	42	41	41	41	40	38	32		18

Примерные годовые объемы основных тренировочных средств на этапе тренировочной подготовки (1-2 года обучения)

Средства тренировки	объем
Бег с максимальной скоростью на отрезках до 80м (91-10%) (км)	15-17
Бег свыше 80м(91-10%) (км)	2-3
Обучение технике видов легкой атлетики(бег, прыжки, метания), (час.)	80
Упражнения с отягощением(т)	20-22
Беговые упражнения (км)	30-40
Старт и стартовые упражнения(раз)	200-300
Спортивные игры подвижные игры(час.)	50-70
Кроссовый бег(км)	60-80
Прыжки(количество отталкиваний)	5000-6000
Упражнения ОФП(час.)	284
Количество соревновательных стартов(эстафеты, многоборья, ОФП, др.)	15-20

Тренировочный этап (свыше 2-х лет обучения - этап углубленной тренировки)

Задачи и преимущественная направленность тренировки:
-совершенствование техники;

- развитие специальных физических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение допустимых нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

Итоги учебно-тренировочной и воспитательной деятельности за учебный год обсуждаются и анализируются на заседаниях педагогического и тренерских советах, на родительских собраниях отделений по видам спорта и учебных групп.

Годовое планирование на тренировочном этапе (3-го года обучения)

Виды подготовки и содержание учебного материала	Количество часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
Теоретическая. тактическая, психологическая подготовка	62	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	-	2
Общая физическая подготовка	186	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	-	6
Специальная физическая подготовка	207	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	-	7
Техническая подготовка	207	18	20	22	20	20	20	22	22	18	18	-	7
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика Контрольные испытания	28	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	-	-
Восстановительные мероприятия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	+
ИТОГО	690	65	67	69	67	67	67	69	69	65	63		22

Годовое планирование на тренировочном этапе (4-го года обучения)

Виды подготовки и содержание учебного материала	Количество часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
Теоретическая. тактическая, психологическая подготовка	73	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	-	3
Общая физическая подготовка	185	19	18	18	18	18	18	18	18	18	18	-	4
Специальная физическая подготовка	228	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	-	8
Техническая подготовка	206	20	20	20	20	20	20	21	20	20	20	-	5
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика Контрольные испытания	44	4	4	4	5	5	4	4	5	5	4	-	-
Восстановительные мероприятия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	+
ИТОГО	736	72	71	71	72	72	71	72	72	72	71	-	20

Годовое планирование на тренировочном этапе (5-го года обучения)

Виды подготовки и содержание учебного материала	Количество часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
Теоретическая. тактическая, психологическая подготовка	73	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	-	3
Общая физическая подготовка	155	18	15	15	15	15	15	15	15	12	15	-	5
Специальная физическая подготовка	243	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22		23
Техническая подготовка	221	18	21	21	21	21	21	21	21	21	24	-	11
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика Контрольные испытания	44	4	4	4	5	5	4	4	5	5	4	-	-
Восстановительные мероприятия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	+
ИТОГО	736	69	69	69	70	70	69	69	70	67	72	-	42

Примерные годовые объемы основных тренировочных средств на этапе углубленной специализации (3,4,5 года обучения)

Средства тренировки	объем
Бег с максимальной скоростью на отрезках до 80м (91-10%) (км)	8-10
Бег свыше 80м(91-10%) (км)	2-3
Упражнения с отягощением(т)	60-80
Беговые упражнения (км)	30-40
Старт и стартовые упражнения(раз)	300-400
Спортивные игры и подвижные игры(час.)	50
Кроссовый бег(км)	80-100
Прыжки(количество отталкиваний)	7000-8000
Упражнения ОФП(час.)	240
Упражнения из других видов легкой атлетики(час)	140
Количество соревновательных стартов(эстафеты, многоборья, старты, др.)	15-20

2.6. Навыки в других видах спорта

Упражнения на гимнастических снарядах.

Различные упражнения на гимнастической стенке. индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазании по канату, шесту, лестнице, в перелазании, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах(перекладина, кольца, брусья, конь, бревно).Прыжки через козла, коня и стол с подкидным мостиком. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

Акробатические упражнения.

Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках. мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат» напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх , прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180гр. и 360 гр. сальто вперед (с помощью), колесо(переворот боком).

Баскетбол.

Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Футбол.

Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы . Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры и эстафеты.

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

Плавание.

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

Раздел 3. Методическая часть

Освоение материала, предусмотренного программой, обеспечивает всестороннее гармоничное развитие учащихся. В ходе учебных занятий решаются три группы задач: образовательные, воспитательные, оздоровительные. Группа образовательных задач состоит в усвоения практических и теоретических основ данного вида спорта. Решение воспитательных задач предусматривает воспитание нравственных и физических качеств, оздоровительные задачи позволяют контролировать развитие форм и функций организма, сохранять и укреплять здоровье на основе использования восстановительных и медицинских мероприятий.

3.1.Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки

В основу многолетней подготовки легкоатлетов положены основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов: -принцип комплектности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и воспитательных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

-принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

-принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определённой педагогической задачи;

-направленность на максимально возможные достижения. Максимально возможные (высшие) показатели достигаются при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, использования полноценного питания, отдыха и восстановления, выполнения гигиенических норм и требований;

-непрерывность и цикличность процесса подготовки. Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости проведения систематического тренировочного процесса и одновременного изменения его содержания в соответствии с продолжительностью занятий данным видом спорта и этапа спортивной подготовки;

-возрастание нагрузок. Правильное использование физических и психологических нагрузок в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объёмы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена;

-индивидуализация спортивной подготовки. Процесс спортивной подготовки строится с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивной подготовленности;

-единство общей и специальной спортивной подготовки. На основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена должно происходить увеличение доли специальных упражнений вида спорта в общем объеме тренировочных средств;

-взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности. Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на успешное выступление предусмотренных календарным планом спортивных мероприятий по виду спорта.

Этапы, задачи, средства и методы подготовки для различных дисциплин легкой атлетики, развиваемых в школе, имеют незначительные различия и поэтому могут быть взяты за основу планирования и построения многолетней подготовки спортсменов разных специализаций.

Большое влияние на периодизацию этапов подготовки оказывают темпы прироста отдельных физических качеств у мальчиков и девочек. Суммируя данные различных исследований, можно наиболее эффективными по темпам прироста физических качеств считать следующие возрастные периоды спортсменов.

Для развития:

- выносливости: анаэробные возможности (общая выносливость) – с 10 до 12 лет и с 17 до 18 лет; специальная выносливость (спринтерская) – с 14 до 16 лет; анаэробные возможности (специальная выносливость бегунов на средние и длинные дистанции) – с 15 до 18 лет;
- быстроты: показатель темпа движения – с 9 до 13 лет; двигательной реакции – с 9 до 12 лет;
- скоростно-силовые качества: с 10-12 лет до 13-14 лет;
- абсолютная сила: с 14 до 17 лет;
- гибкость: с 6 до 10 лет;
- ловкость: с 9 до 10 лет и с 16 до 17 лет.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта легкая атлетика

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Бег на короткие дистанции	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	1
Выносливость	2
Гибкость	1
Координационные способности	2
Телосложение	2
Бег на средние и длинные дистанции	
Скоростные способности	2
Мышечная сила	1
Вестибулярная устойчивость	1
Выносливость	3
Гибкость	1
Координационные способности	1
Телосложение	2
Спортивная ходьба	
Скоростные способности	2
Мышечная сила	1
Вестибулярная устойчивость	1
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	1

Телосложение	2
Прыжки	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	1
Гибкость	3
Координационные способности	3
Телосложение	2
Метания	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	1
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	2
Многоборье	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	2

Условные обозначения: 3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.

Особая роль в многолетней системе подготовки и достижения высоких спортивных результатов принадлежит отбору талантливых юных легкоатлетов. Отбор и спортивная ориентация юных легкоатлетов представляет собой сложный и длительный процесс, в котором можно выделить четыре этапа:

- набор в группы начальной подготовки ДЮСШ;
- отбор обучающихся в учебно-тренировочные группы;
- отбор для углубленной специализации в легкой атлетике;
- отбор в сборные команды.

В спортивной практике были выделены следующие критерии отбора, используемые во всех дисциплинах легкой атлетики:

- морфофункциональные показатели (антропометрические данные, возраст);
- уровень физических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость);
- координационные способности и способность к обучаемости сложным упражнениям;
- уровень морально-волевых (психологических) качеств;
- генетические факторы.

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

Общая физическая подготовка (ОФП)

Задачи обучения и тренировки:

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

Средства общей физической подготовленности.

Средствами общей физической подготовки занимающихся легкой атлетикой являются разнообразные общеразвивающие упражнения. В группах начальной подготовки и тренировочных в большом объеме должны применяться различные упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении. Индивидуально, с партнером и в группе.

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

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

Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальная физическая подготовка — процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. СФП включает воздействия на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех на конкретной дистанции. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения:

- упражнения на развитие силы:
- упражнения на развитие быстроты.
- упражнения на развитие выносливости.
- средства развития гибкости

Физическая подготовка

Одно из основных условий достижения высоких результатов – единство общей и специальной физической подготовки спортсмена, а также их

рациональное соотношение. *Принцип неразрывности* ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата.

Взаимообусловленность содержания ОФП и СФП: содержание СФП зависит от тех предпосылок, которые создаются ОФП, а содержание последней приобретает определенные особенности, зависящие от спортивной специализации.

3.2. На этап начальной подготовки набираются дети, не имеющие противопоказаний к занятиям легкой атлетикой. Специализация начинающих легкоатлетов еще не определена, поэтому процесс подготовки для всех одинаков.

Для юных спортсменов, занимающихся в группах начальной подготовки, основными задачами являются:

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

На этапе начальной подготовки основное внимание уделяется общей физической подготовке. Тренировка строится традиционно: разминка в виде медленного бега, гимнастические упражнения на растягивание мышечного аппарата, 3-5 ускорений. В зависимости от задачи занятий, которую ставит тренер, спортсмен выполняет ту или иную работу. Половина занятий приходится на подвижные игры, игровые занятия, спортивные игры. В процессе тренировки спортсмены близко знакомятся с технической стороной видов легкой атлетики. С началом соревновательного периода проводятся соревнования на дистанции 30, 60, 200м, 400 м, 600м прыжки в длину, сдаются контрольные и переводные нормативы по программе общей физической подготовки.

Общая физическая подготовка на этапе начальной подготовки

Строевые 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, скрестным 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 и т.д.

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.

Специальная физическая подготовка на этапе начальной подготовки

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 и др.

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

Теоретическая подготовка на этапе начальной подготовки

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. 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 групп НП выделено 6 основных тем:

Как стать сильным, быстрым, ловким. Конкретные примеры улучшения показателей скорости, 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.

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.

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.

Цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировочного занятия. Основные сведения о функциональном состоянии организма в период вработывания, 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.

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.

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.

3.3. Этап тренировочной подготовки

Следующим этапом в подготовке юных спортсменов является этап начальной спортивной специализации. Спортсмены обучаются в тренировочных группах.

На тренировочный этап зачисляются юные легкоатлеты после этапа начальной подготовки, выполнившие III юношеский спортивный разряд и спортсмены из других видов спорта, выполнившие приемные нормативы по общей и специальной физической подготовке. В тренировочных группах проходят этапы начальной спортивной специализации и углубленной тренировки.

Задачами тренировочного этапа являются:

- дальнейшее укрепление здоровья;
- гармоничное физическое развитие;
- укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы средствами общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовки;
- повышение уровня скоростных, силовых и скоростно-силовых качеств;
- обучение основам техники в дисциплинах легкой атлетики;
- приобретение соревновательного опыта;
- приобретение теоретических знаний;
- повышение уровня разносторонней и специальной физической подготовленности спортсменов;
- укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы в основном средствами ОФП;
- дальнейшее повышение уровня специальной физической работоспособности,
- развитие скоростных, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости;
- совершенствование техники спринтерского бега;
- дальнейшее развитие силовых и скоростно-силовых качеств, главным образом средствами ОФП;
- развитие общей выносливости;
- совершенствование техники спринтерского бега с низкого старта;
- повышение уровня скоростных, скоростно-силовых качеств и уровня специальной выносливости;
- совершенствование техники спринтерского бега в условиях соревнований;
- достижение наивысшего уровня специальной работоспособности.

При планировании подготовки юных спринтеров в тренировочных группах в годичном цикле необходимо придерживаться следующей периодизации. С началом подготовительного периода на общеподготовительном этапе должны решаться нижеприведенные задачи:

- повышение уровня разносторонней и специальной физической подготовленности обучающихся;
- укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы в основном средствами ОФП.

В ОФП входят: кроссовый бег, подвижные и спортивные игры, общеразвивающие гимнастические и акробатические упражнения, другие виды легкой атлетики (прыжки в длину и высоту, толкание ядра, барьерный бег).

Специальная физическая подготовка проводится с целью развития необходимых легкоатлету физических качеств, соответствующих характеру данного вида спорта: силы, быстроты, скоростной выносливости, ловкости, точности, скорости реакции, прыгучести, ориентировки

Специальная физическая подготовка — процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. СФП включает воздействия на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех на конкретной дистанции. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения:

- упражнения на развитие силы;
- упражнения на развитие быстроты.
- упражнения на развитие выносливости.
- средства развития гибкости

Теоретическая подготовка на тренировочном этапе

Врачебный контроль и самоконтроль. Самоконтроль легкоатлета, дневник самоконтроля, объективные данные – вес, динамометрия, кровяное давление, пульс; субъективные данные – самочувствие. Сон, аппетит, работоспособность, показания и противопоказания к занятиям легкой атлетикой.

Особенности развития быстроты и частоты движений. Характеристика понятий «быстрота», «частота движений». Фаза спортивной работоспособности, контроль ее продолжительности при выполнении нагрузок скоростной направленности. Перечень и характеристика упражнений, развивающих быстроту и частоту движений. Пути развития быстроты у бегунов группы с учетом индивидуальных особенностей каждого. Такова же логика изучения материалов по темам Методика развития силы у спринтеров», «Методика развития выносливости бегунов на короткие дистанции», «Скоростно-силовые качества – спутник быстроты.

Контроль пульса во время тренировочного занятия. Частота сердечных сокращений – интегральный показатель функционального состояния организма спортсмена. Методы пальпаторного подсчета частоты пульса. Определение фаз спортивной работоспособности по данным ЧСС. Оценка напряженности тренировочной работы с помощью ЧСС, выбор оптимальных режимов в соответствии с направленностью беговых нагрузок. Контроль динамики величин тренировочных нагрузок в микроциклах с помощью ЧСС.

Построение тренировки спринтеров (прыгунов) в макро-, мезо- и микроциклах. Динамика объемов нагрузок на быстроту, силу, скоростно-силовые качества, скоростную и общую выносливость. ОФП в годичном цикле у спринтеров различной квалификации, ее коррекция с учетом индивидуальных особенностей каждого бегуна группы. Типы мезо- и микроциклов тренировки, их структура. Характеристика этапа непосредственной предсоревновательной подготовки, выбор оптимального варианта для каждого бегуна группы.

Основы психической подготовки спринтеров (прыгунов). Типы нервной системы. Волевая подготовка. Психорегулирующая тренировка. Совершенствование быстроты реагирования. Идеомоторная тренировка. Выработка конкретных рекомендаций по управлению предстартовым состоянием для каждого бегуна группы.

Планирование подготовки. Периодизация подготовки легкоатлета. Периоды – подготовительный, соревновательный, переходный. Этапы подготовительного периода – этап обще-подготовительный, специально-подготовительный. Этапы соревновательного периода – этап непосредственной подготовки, промежуточный этап, собственно соревновательный этап. Этапы переходного периода – переходно-восстановительный этап, переходно-подготовительный этап.

Анализ соревнований. Разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки легкоатлета. Определение путей дальнейшего обучения.

3.4. Техническая подготовка

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расхода энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий.

В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия.

К ним относятся:

- беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;

- показ техники изучаемого движения;
- демонстрация плакатов, схем, кинограмм, видеоманитфонных записей;
- использование предметных и других ориентиров;
- различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации.

Средства и методы в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений:

- общеподготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;
- специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой своего вида спорта;
- методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;
- равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники избранного вида спорта, возраста и квалификации спортсмена, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах тренировки.

3.5.Тактическая подготовка

Целенаправленные способы использования технических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды – называют спортивной тактикой.

В целом, смысл тактики состоит в том, чтобы так использовать приемы соревновательной деятельности, чтобы они позволили спортсмену с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психические) с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника. В основе спортивной тактики должно лежать соответствие тактического плана и поведения спортсмена во время состязания уровню развития его физических и психических качеств, технической подготовленности и теоретических знаний. Помимо выбора способов, технических приемов и действий, она включает рациональное распределение сил в процессе выполнения соревновательных упражнений; применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений.

Тактика может относиться к соревновательным, стартовым (старт и др.) и ситуационным целям. Особенностью тактики является ее индивидуальный, групповой или командный характер, определяемый видом спорта, спортивной дисциплиной и особенностями соревнований.

Главное средство обучения тактики - повторное выполнение упражнений по задуманному плану, например, бег с определенным изменением скорости; начало прыжков с установленной высоты; показ лучшего результата в метании в первой попытке; Использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию; перемена тактической схемы и многое другое.

Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство

3.6. Инструкторская и судейская практика

Приветствие инструкторских и судейских навыков желательно начинать с первого года обучения в тренировочных группах, используя для этого практические занятия, семинары, беседы, самостоятельное изучение литературы. Такая работа проводится в единстве с теоретической подготовкой. Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на Т этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Этапы	Год обучения	Минимум знаний и умений обучаемых	Формы проведения	Кол-во часов
тренировочный этап	Первый	Овладение терминологией и командным языком для построения группы, отдачи рапорта, проведение строевых и порядковых упражнений, терминами по изучению элементов легкой атлетики. Выполнение обязанностей тренера на занятиях.	Беседы, семинары, практические занятия.	6
	Второй	Способность наблюдать за выполнением упражнений другими обучающимися и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Умение составить конспект тренировочного занятия, провести вместе с тренером разминку в группе. Судейство: характеристика судейства в беге на выносливость и спортивной ходьбе. Основные обязанности судей.	Беседы, семинары, практические занятия.	8
	Третий	Привлечение в качестве помощника тренера при проведении разминки, разучивание различных упражнений, контроля за	Беседы, семинары,	14

		техники выполнения отдельных элементов и упражнений. Судейство: знать основные правила судейства соревнований в беге на средние, длинные дистанции и спортивной ходьбе. Судейская документация.	практические занятия.	
	Четвертый и пятый	Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера. Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими обучающимися. Помогать тренеру при проведении занятий в младших возрастных группах. Судейство: знать основные правила соревнований, непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря и хронометриста.	Самостоятельное изучение литературы. Самостоятельные и практические занятия.	14

3.7. Воспитательная работа

Целью тренировочного процесса наряду с достижением высокого спортивного результата должно быть всестороннее и гармоничное развитие личности. Добиваться реализации этой цели невозможно без использования основных принципов воспитания: научности; связи воспитания с жизнью; воспитания личности в коллективе; единства требований и уважения к личности; последовательности, систематичности и единства воспитательных воздействий; индивидуального и дифференцированного подхода; опоры на положительное в человеке. Руководствуясь принципами, тренер избирает необходимые методы, средства и формы воспитательной работы.

Волевые свойства спортсменов формируются на основе высокой идейности и нравственности. Формирование моральной направленности волевых качеств, которые так необходимы в спортивной деятельности, - одна из важных задач и сторон морально-волевой характеристики спортсмена. «Спортивной этикой» принято называть совокупность норм поведения, регулирующих отношения людей в сфере спортивной деятельности. Нормы спортивной этики легко воспринимаются, ибо, в общем они сводятся к требованиям вести себя в спорте так, как это достойно человека, честно соблюдать установленные правила соревнований, не прибегать к запрещенным способам достижения превосходства над соперником, не допускать грубостей и т.д. «Спортивная этика» является целью воспитания, так как в ней концентрируются все нравственные нормы. Одновременно она может быть средством воспитания, как конкретный кодекс спортивной чести, к которому тренер с юных лет приучает спортсмена системой последовательных нравственных требований.

План воспитательной работы

№	Содержание	Дата	Ответственный	Примеч.
Интеллектуальное воспитание				
1	Теоретическая подготовка	в течение года	зам. дир. по УВР тренеры-преподаватели	зачет в мае
2	Организации и проведение традиционного Дня знаний по изучению	сентябрь	зам. дир. по УВР тренеры-	

	государственной символике РФ		преподаватели	
3	Участие в конференциях	апрель	Чихняева Н.А., тренеры-преподаватели	
4	Развитие познавательной активности: беседы, экскурсии, соревнования, посещение учебных заведений при выездах на соревнования в Благовещенске, Хабаровске, Владивостоке и др.; знакомство с преподавателями.	в течение года	тренеры-преподаватели	
Трудовое				
1	Тренировки, соревнования;	в течение года	тренеры-преподаватели	
2	Проведение выставки поделок	декабрь, апрель	Чихняева Н.А., тренеры-преподаватели	
3	Экскурсии, походы	согласно плана работы отделений	тренеры-преподаватели	
4	Помощь в проведении праздников; конкурсов.	согласно плана	тренеры-преподаватели	
Гражданско-патриотическое				
1	«Калейдоскоп эстафет», посвящённый Дню народного единства	ноябрь	зам. дир. по УВР тренеры-преподаватели	
2	Проведение бесед в группах «Единая планета»		зам. дир. по УВР тренеры-преподаватели	
3	Соревнования по национальным видам спорта «Свой мир мы строим сами»	февраль	зам. дир. по УВР	
4	Соревнования среди школ «Мы разные, но мы вместе»		зам. дир. по УВР	
5	Конкурс – выставка детского рисунка «Солдат Победы!»	апрель	Чихняева Н.А.,	
6	Участие в городских мероприятиях, посвященных Дню Победы.	май	директор зам. дир. по УВР	
7	Участие в профильных сменах.	июнь	зам. дир. по УВР	
Нравственное				
1	Использование воспитательного потенциала УТП	в течение года	тренеры-преподаватели	
2	Беседы о внешнем виде, правилах поведения, культуре общения.	в течение года	тренеры-преподаватели	
3	Праздничные мероприятия ко Дню Матери и Дню 8 марта, Новогодние мероприятия.	ноябрь декабрь март	зам. дир. по УВР Чихняева Н.А., тренеры-преподаватели	
4	Коллективные игры	по плану занятий	тренеры-преподаватели	
5	«Папа, мама, я – спортивная семья»	октябрь	зам. дир. по УВР	
6	«Школа звезд»	декабрь	зам. дир. по УВР Чихняева Н.А.	
7	Прощание со спортивной школой	май	зам. дир. по УВР	

Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни				
1	Использование воспитательного потенциала УТП и соревнований	в течение года	тренеры-преподаватели	
2	Тематические родительские собрания в группах: «Вредные привычки и спорт не совместимы».	согласно плана работы отделений	тренеры-преподаватели	
3	Спортивные семейные праздники	сентябрь	зам. дир. по УВР	
4	Встречи со спортсменами, тренерами	по плану ВР педагогов	зам. дир. по УВР тренеры-преподаватели	
5	Походы, прогулки на природе для укрепления своего здоровья;	по плану ВР педагогов	тренеры-преподаватели	
Эстетическое				
1	Беседы, экскурсии	по плану	тренеры-преподаватели	
2	Проведение и оформление выставок художественного творчества	декабрь, апрель	Чихняева Н.А., тренеры-преподаватели	
3	«Школа звезд»	декабрь	зам. дир. по УВР Чихняева Н.А.,	
4	«День города»	июнь	зам. дир. по УВР	
5	«Рождественские огоньки»	январь	старшие тренеры	
6	Показательные выступления	по плану	концертмейстер, хореограф	
7	Оформление школы к праздникам.	по плану	тренеры-преподаватели	
Морально-волевое				
1	Использование воспитательного потенциала УТП и соревнований	в течение года	тренеры-преподаватели	
2	Беседы	По плану и при необходимости	тренеры-преподаватели	
3	«Первый старт»	октябрь	старшие тренеры	

3.8. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка юных легкоатлетов – одна из сторон учебно-воспитательного процесса в ДЮСШ. Конечной ее целью является формирование и совершенствование значимых для спорта свойств личности путем изменения системы отношений спортсмена, определяющих успех спортивной тренировки и соревнования.

В занятиях с юными спортсменами на первое место ставится общая психологическая подготовка. Основные задачи этого вида подготовки:

- развивать и совершенствовать у юных спортсменов психические функции и качества, необходимые для успешных занятий избранным видом спорта;
- осуществлять общую психологическую подготовку в процессе тренировок параллельно с технической и тактической подготовкой;
- формировать у занимающихся интерес к занятиям легкой атлетикой, правильную мотивацию, общие нравственные и специальные морально-психологические черты характера;

- вырабатывать эмоциональную устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований;
- формировать и закреплять соответствующие отношения, составляющие основу спортивного характера: а) влияние внешних воздействий, б) с тренером, в) родителями, г) с психологом и др. как в процессе воспитания, так и под влиянием самоорганизации и самомобилизации, т.е. в процессе самовоспитания юного спортсмена.

3.9. Восстановительные мероприятия

Неотъемлемой составной частью каждого плана тренировки должно быть использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические. Наиболее естественными из всех используемых являются педагогические средства восстановления. Применение этих средств предполагает как использование отдельных упражнений (бег трусцой, ходьба, плавание, упражнения на гибкость, расслабление и пр.), так и грамотное построение тренировки занятий, микро-, мезо- и макроциклах.

К психологическим средствам относятся:

- аутогенная тренировка;
- психопрофилактика;
- психомышечная тренировка, внушение, мышечная релаксация, сон, отдых;
- психорегулирующая тренировка, активизирующая терапия, специально отвлекающие факторы, интенсивный индивидуальный или коллективный отдых, исключение отрицательных эмоций.

Медико-биологические средства восстановления включают: рациональное питание (сюда входят специальные питательные смеси), витаминизацию, массаж и его разновидности (ручной, вибро-, гидро-, баромассаж), спортивные растирки, гидро- и бальнеопроцедуры, физиотерапию, курортотерапию, фармакологические и растительные средства.

При планировании использования восстановительных средств необходимо учитывать, что течение процессов восстановления обусловлено как направленностью тренировочной работы, так и объемом и интенсивностью нагрузок в занятии, микро- и мезоцикле тренировки, частотой участия в соревнованиях. Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья спортсмена в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды.

Тренировочный этап (до 2-х лет обучения) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера,

прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания. Витаминизация. Тренировочный этап (свыше 2-х лет обучения) - рациональное построение тренировки и соответствие её объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; гигиенические средства восстановления используются те же, что и для ТГ I и 2 годов обучения. Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, ее виды массажа, русская парная баня и сауна.

3.10. Медико-биологический контроль.

Медико-биологический контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста юного спортсмена, уровня его функциональной подготовки.

Наличие медико-биологических данных на каждого спортсмена позволит своевременно вносить коррекцию в процесс тренировки, что будет способствовать повышению качества учебно-тренировочного процесса.

Все обучающиеся ставятся на учет в медицинском пункте ДЮСШ №1. Учащиеся два раза в год проходят медицинское обследование.

Итоги учебно-тренировочной и воспитательной деятельности за учебный год обсуждаются и анализируются на заседаниях педагогического и тренерских советах, на родительских собраниях отделений по видам спорта и учебных групп.

3.11. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.

Меры безопасности и предупреждения травматизма. В любой деятельности существуют определенные правила для ее успешного выполнения, которые необходимо соблюдать. В спортивной деятельности есть свои меры безопасности, которые зависят от вида спорта и условий, где эта деятельность выполняется.

Общие требования безопасности:

- к занятиям легкой атлетикой допускаются дети школьного возраста с 3 по 11 классы, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;
- при проведении занятий по легкой атлетике соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха;
- при проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
 - травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
 - травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;
 - выполнение упражнений без разминки;
 - при проведении занятий по легкой атлетике должна быть аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах;
 - при несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает об этом

администрации ДЮСШ №1, при неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру;

-в процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены;

-обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда привлекаются к ответственности, со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

Требования безопасности перед началом занятий:

-надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой;

-тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме-месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов;

-протереть насухо спортивные снаряды для метания (диск, ядро, гранату и т.д.);

-провести разминку.

Требования безопасности во время занятий:

-при групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке, дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку;

-во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку;

-не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки;

-перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания;

-не производить метания без разрешения тренера, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь;

не стоять справа от метającego, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения тренера;

не подавать снаряд для метания друг другу броском.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

-при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщать об этом тренеру;

-при получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

Требования безопасности по окончании занятий:

-убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь;

-снять спортивный костюм и спортивную обувь;

-принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Создание оптимальных условий для проведения тренировочного процесса и соревнований, постоянный контроль со стороны тренера и самоконтроль, соблюдение всех правил и дисциплины на занятиях является основой для занятий спортом без травм и других нарушений в жизнедеятельности спортсменов. К занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. При проведении занятий

необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. С обучающимися, допустившим невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.

3.12. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	6	9	16
Количество тренировок в неделю	3 - 4	3 - 5	4 - 6	5 - 12
Общее количество часов в год	276	276	414	736
Общее количество тренировок в год	138 - 184	138 - 230	184 - 276	230- 552

Раздел 4. Система контроля и зачетные требования

4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

Задача контроля – на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса. С помощью педагогического контроля

определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Один из главных вопросов в управлении учебно-тренировочным процессом-правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств.

Этапный контроль (промежуточная аттестация) позволяет объективно характеризовать состояние спортсмена только в том случае, если показатели в контрольных упражнениях соотносятся со спортивными результатами и являются действенными в управлении подготовкой спортивного резерва. Задача этапного контроля - выявление изменений в состоянии спортсмена на протяжении относительно длительного периода тренировки.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы по легкой атлетике

характер тестов	юноши				девушки			
	бег 3*10м сек.	бег 300м сек.	прыжки в длину с места см.	разр яд	Бег 3*10м сек.	бег 300м сек.	прыжки в длину с места см.	разря д
НП-1								
Тестирование, осень	9.5	1.05.0	135		9.8	1.05.0	125	
Контрольно- переводные нормативы, май	9.1	1.00.0	145		9.4	1.00.0	135	
НП-2								
Контрольное тестирование, сентябрь	9.3	1.03.0	145		9.6	1.03.0	135	
Контрольно- переводные нормативы , май	8.9	58.0	155		9.2	58.0	145	
НП-3								
Контрольное тестирование, сентябрь	8.9	58.0	155		9.2	58.0	145	
Контрольно- переводные нормативы, май	8.5	55.0	170		8.8	55.0	160	
	бег 60 сек.	бег 600м сек.	прыжки в длину с места см.		бег 60 сек.	бег 600м сек.	прыжки в длину с места см.	
Т-1								
Контрольное тестирование, сентябрь	9.9	2.10.0	170	3-ю	10.9	2.30.0.	160	3-ю
Контрольно- переводные нормативы, май	9.8	2.05.0	180		10.5	2.25.0	170	
Т-2								

Контрольное тестирование, сентябрь	9.0	2.08.0	185	2-ю	10.6	2.27.0	175	2-ю
Контрольно- переводные нормативы, май	8.7	1.55.0	200		9.9	2.19.0	185	
Т-3								
Контрольное тестирование, сентябрь	8.7	1.55.0	200	1-ю	9.9	2.19.0	185	1-ю
Контрольно- переводные нормативы, май	8.4	1.50.0	210		9.6	2.09.0	195	
	бег 60м сек.	бег 1000м сек.	прыжки в длину с места см.		бег 60 сек.	бег 1000м сек.	прыжки в длину с места см.	
Т-4								
Контрольное тестирование, сентябрь	8.5	3.35.0	205	3	9.7	4.20.0	190	3
Контрольно- переводные нормативы, май	8.0	3.20.0	220		9.2	4.00.0	200	
	бег 100м сек.	бег 1000м сек.	прыжки в длину с места см.		бег 100м сек.	бег 1000м сек.	прыжки в длину с места см.	
Т-5								
Контрольное тестирование, сентябрь	13.7	3.20.	220	2.1	15.0	4.00.0	200	2.1
Итоговая аттестация	13.0	3.07.0	230		14.0	3.50.0	210	

4.2. Методические указания по организации промежуточной (после каждого этапа (периода) обучения) и итоговой (после освоения Программы) аттестации обучающихся.

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами

подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.

Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2-3 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся легкой атлетикой. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах. Все виды контроля подготовленности спортсменов осуществляются, исходя из имеющихся возможностей.

4.3. Требования к результатам освоения Программы.

Результатами освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях.

Формы промежуточной и итоговой аттестация обучающихся:

- прохождение практических контрольных испытаний по общей и специальной физической подготовке;
- участие в соревнованиях различного уровня.

В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила легкой атлетики, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по легкой атлетике; федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- требования техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий легкой атлетикой;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

В области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики в легкой атлетике;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по легкой атлетике.

В области других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества в легкой атлетике средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

Требования к результатам реализации Программы по этапам подготовки.

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта легкая атлетика;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта легкая атлетика.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта легкая атлетика;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области, согласно части данной Программы. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки. Перевод и зачисление обучающихся на следующий этап обучения может производиться в течение учебного года приказом школы при условии выполнения требований настоящей Программы и Единой всероссийской спортивной классификации. Ежегодно приказом утверждаются сроки сдачи аттестации по предметным областям (в течение месяца в конце учебного года) и члены аттестационной комиссии.

В случае неудачной сдачи требований аттестации обучающийся имеет право на повторную аттестацию. Обучающиеся, не выполнившие требования контрольных переводных нормативов могут продолжить обучение повторный год. Обучающиеся, не достигшие установленного возраста для приема, обучения и перевода в группу следующего года обучения, но выполнившие требования контрольных переводных нормативов могут приниматься и переводиться раньше срока при разрешении врача. Критерием освоения Программы являются результаты выполнения контрольно-переводных нормативов результаты участия в спортивных соревнованиях разного уровня. При объединении в одну группу занимающихся разных по возрасту и спортивной подготовленности, разница в уровнях их спортивного мастерства не должна превышать двух разрядов.

В каникулярное время количественный состав группы может составлять 50% от общего количества занимающихся.

Требования к участию обучающихся, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой Программой

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта;
 - соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;
 - выполнение плана спортивной подготовки;
 - прохождение предварительного соревновательного отбора;
 - наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
 - соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.
- Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования.

**Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта
легкая атлетика**

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Контрольные	5 - 9	8 - 12	11 - 16	14 - 21	17 - 28
Отборочные	-	1 - 2	2 - 4	2 - 5	4 - 8
Основные	-	1 - 2	1 - 3	2 - 4	2 - 5

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий

№ п/п	Вид соревнований	Дата проведения	Место проведения
1.	Контрольно-приёмные испытания	Август Сентябрь	Белогорск
2.	Открытое первенство по легкой атлетике посвященное памяти А. И. Бойко	Сентябрь	Белогорск
3.	Первенство России по легкой атлетике	Сентябрь	г. Владивосток
4.	Первенство города по легкоатлетическому кроссу среди школьников «Кросс Нации-2016»	Сентябрь	Г. Белогорск
5.	Первенство ДЮСШ среди учащихся младшего возраста	Октябрь	Белогорск

6.	Первенство Амурской области среди ДЮСШ (средний возраст)	Ноябрь по положению	Благовещенск
7.	Первенство Амурской области среди ДЮСШ (старший возраст)	Ноябрь по положению	Благовещенск
8.	Первенство Дальнего Востока и Сибири «Метелица» среди ДЮСШ и ОСДЮШОР (старший возраст)	Декабрь по положению	Хабаровск
9.	Первенство Дальнего Востока и Сибири «Шиповка юных» по многоборьям среди ДЮСШ и ОСДЮШОР	Декабрь по положению	Хабаровск
10.	Первенство ДЮСШ Амурской области «Новогодний приз» (младший возраст)	Декабрь по положению	Белогорск
11.	Первенство Амурской области на кубок манежа «Амур»	Декабрь по положению	Благовещенск
12.	Зимнее первенство по легкой атлетике среди школ города Белогорска	Декабрь по положению	Белогорск
13.	Первенство Амурской области среди юношей и девушек среднего и старшего возраста (в закрытых помещениях)	Январь-февраль по положению	Благовещенск
14.	Зональное первенство по лёгкой атлетике среди учащихся ДЮСШ старшего возраста	Январь по положению	Хабаровск
15.	Зональное первенство по легкой атлетике среди молодежи и взрослых	Январь по положению	Хабаровск
16.	Зимнее первенство города среди школ на кубок манежа «Шанс»	По положению	Белогорск
17.	Первенство ДЮСШ среди учащихся младшего возраста «Защитник Отечества»	Февраль	Белогорск
18.	Первенство Дальнего Востока и Сибири «Старты надежд» средний и младший возраст	Март по положению	Хабаровск
19.	Первенство города по кроссу среди школьников в зачет Спартакиады	Апрель	Белогорск
20.	Региональная матчевая встреча по	Апрель – май	Владивосток

	легкой атлетике	по положению.	
21.	Первенство области по легкой атлетике в зачет 31 Спартакиады учащихся Амурской области 2017г.	Апрель по положению.	Свободный
22.	Эстафета, посвященная празднованию 9 мая	Май по положению.	Белогорск
23.	Первенство города по легкой атлетике среди школ в зачет Спартакиады	Май по положению.	Белогорск

Раздел 5. Материально-методическое обеспечение учебно-тренировочного процесса.

Для занятий легкой атлетикой ДЮСШ № 1 имеет легкоатлетический манеж «Шанс» в блочном исполнении с двумя раздевалками, душевыми, туалетами, тренерской. Манеж оборудован инвентарем: гимнастические стенки – 16 шт., штанга – 1 шт., барьеры – 30 шт., яма для прыжков в длину, гимнастические скамейки, стартовые колодки 6 шт., ядро, диски для метания, сектор для прыжков в высоту.

Направление реализуемых программ	Образовательный компонент	Имеющие учебные помещения	Требуется учебных помещений
Легкая атлетика	НП, Т	Легкоатлетический манеж (486,6 кв. м) Зал для прыжков в высоту(84,2 кв.м.)	Стадион

Учебные программы

- Легкая атлетика – учебная программа для ДЮСШ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства, М-1988Г
- Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ по легкоатлетическим прыжкам, М-2005Г
- Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР по бегу на короткие дистанции, М-2005Г
- Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ по метанию, М-2005Г
- Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР по барьерному бегу, М-2005Г
- Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР по бегу на средние и длинные дистанции, спортивной ходьбе, М-2008Г
- Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР по многоборью, М-2005Г

Раздел 6. Информационное обеспечение Программы

6.1. Законодательная база.

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ « Об образовании в Российской Федерации»;
- Устав Муниципального автономного учреждения дополнительного образования « Детско-юношеская спортивная школа № 1 г. Белогорск»;
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 № ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24 апреля 2013 г. № 220 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16.02.2015г. № 133 «О внесении изменений в приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.04.2013 № 220 « Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика»;
- приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. N 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта";
- приказ Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. N 731 "Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта";
- приказ Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. N 730 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам"

6.2.Список литературы и интернет - ресурсы

1. Барчуков И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб.пособие для вузов по направлению «Педагогика»/ И. С. Барчуков, А. А. Нестеров; под ред. Н. Н. Маликова. – М.: Академия, 2006. – С 147.
2. Былеева «Подвижные игры» (СпортАкадемПресс,2002)

3. Волков В. М. К проблеме предпосылок развития двигательных способностей //Теория и практика физической культуры. – М., 1993. - № 5. – С. 41.
4. В.Б.Зеличенко «Подготовка юных легкоатлетов» (издательство «Терра-спорт», 2000);
5. - В.Б.Зеличенко «Бег на длинные дистанции» (издательство «Терра-спорт», 2003);
6. Ильин Е. П. Психология физического воспитания: Учеб.пособие для студентов пед. ин-тов. – М.: Просвещение, 1987. – С. 218.
7. Лахов В.И. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике» («Советский спорт», 2004)
8. Лифиц И. В. Ритмика: Учебное пособие для студентов средних и высших пед. учеб.заведений. – М.: Академия, 1999 - С. 3-4.
9. Маслаков В.М. «Эстафетный бег» (издательство «Олимпия», 2009);
- 10.Матвеев А. П. Физическая культура: Программа общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2006. – С. 74 – 79.
- 11.Менхин Ю. В., Менхин А. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. - Ростов - на-Дону: Феникс, 2002 - С. 79; 81 – 83.
- 12.Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать/ Н. Г. Озолин. – М.: Астрель, 2002. – С. 536.
- 13.Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ по легкой атлетике
-по бегу на короткие дистанции (ОАО издательство «Советский спорт», 2005 год);
-по легкоатлетическим прыжкам (ОАО издательство «Советский спорт», 2005 год);
-по метанию (ОАО издательство «Советский спорт», 2005 год);
-по барьерному бегу (ОАО издательство «Советский спорт», 2005 год);
-по бегу на средние и длинные дистанции, спортивной ходьбе (ОАО издательство «Советский спорт», 2005 год);
-по многоборью (ОАО издательство «Советский спорт», 2005 год);
- 14.Плинер Я. Г., Бухвалов В. А. Воспитание личности в коллективе. – М.: Педагогический поиск, 2000.
- 15.Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: ФиС, 2000. – С. 161.
- 16.Попованова Н. А., Кравченко В. М. К вопросу о развитии двигательной активности детей дошкольного возраста // Теория и практика физической культуры. – 2007. - № 8. – С. 68.
17. В.Б.Попов «Прыжок в длину: многолетняя подготовка» (издательство «Терра-спорт», 2001);
- 18.Ратникова Ю. В. Можно ли повысить эмоциональный настрой учащихся и их интерес к уроку? //Спорт в школе.- 2001. - №8 - С. 8-9.
- 19.Тер-Ованесян И. «Подготовка легкоатлета: современный взгляд» (издательство «Терра-спорт», 2000);

20. В. В. Тюпа «Биомеханические основы техники спортивной ходьбы и бега» (издательство «Олимпия», 2009); Туманян Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб. пособие для вузов/ Г. С. Туманян. – М.: Академия, 2006. – С. 147.
21. Устюгов Е. Д., Ендропов О. В. Индивидуальное психофизическое развитие человека. – Новосибирск: НГПУ, 1999. – С. 83 – 95.
22. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С., Теория и методика физического воспитания и спорта. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2002. – С. 121 – 122; 174 – 179; 187.
23. Шпаков В. П. Комплексные уроки // Физическая культура в школе. – 2001. – № 7. – С. 41 – 42.

Интернет-ресурсы:

- <http://www.mst.mosreg.ru/> - __Министерство физической культуры, спорта и работы с молодежью Московской области
- <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
- <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
- <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет
- <http://www.iaaf.org/> - Международная ассоциация легкоатлетических федераций
- <http://www.european-athletics.org/> - Европейская легкоатлетическая ассоциация
- <http://www.rusathletics.com/> - Всероссийская федерация легкой атлетики

Примерные годовые объемы основных тренировочных средств (бег)

Наименование упражнения	Всего	Сентябрь					Октябрь					Ноябрь									
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
1. Общий объем спринтерского бега , км	230	2	3	5	6	6	8	8	6	3	3	8	8	8	6	3					
2. Спринтерский бег с интенсивностью 90-100% (км	40																				
3.ниже 90% (км)	190	3	3	5	6	6	8	8	6	3	3	8	8	8	6	3					
4. Объем кроссового бега (км)	530	20	20	25	30	20	30	30	30	20	20	15	10	5	5	5					
5. Прыжковые упр-я(кол. отталкиваний)	4500	50	100	100	50	200	200	200	50			50	100	100	100						
6.Упр. с отягощением (т.)	120				5	5	5	6	6	5		5	6	8	6						
7. ОФП (час)	140	8	8	8	9	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5					
8. Восстановительные мероприятия (час)	30					2					2					2					
		Декабрь					Январь					Февраль					Март				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5.	1	2	3	4	5
1		8	8	6	6	3	3	6	3	3	6	3	3	6	6	8	8	6	3	8	8
2		1,1	1,3	1,1	1,0	400	2,0	1	2,0	0,8	0,5	0,5	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3		7	7	5	6	2,5	1	5	1	2,2	5,5	2,5	2	5	5	7	7	5	2	7	6
4		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	12	12	12	6	6
5		200	200	200	50	50			100			200	200	200	150	150	50	150	150	150	50
6		3	5	8	3	3			5			3	5	73	5	3	3	3	3	3	3
7																					

8																				
	Апрель					Май					Июнь					Август				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	3	5	3	5	3	2	3	3	3	3	3	3	3	1	1	2	2	2	2	2
2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1										
3	2	4	2	4	2	1	2	2	2	2	3	3	3	1	1	2	2	2	2	2
4	6	6	6	6	10	10	10	10	6	6						10	10	10	10	10
5	100			100		100			100			100				200	200	200	200	50
6																1	1	1	1	1
7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	4	3	3
8					2					2					2					2

Примерные годовые объемы основных тренировочных средств (прыжки)

Наименование упражнения	Всего	Сентябрь					Октябрь					Ноябрь				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1. Общий объём спринтерского бега, км	24	0,2	0,2	0,3	0,3		0,4	0,4	0,6	0,6	0,3	0,8	0,8	0,8	1	1
2. Прыжки в высоту: с короткого разбега	1000						15	15	15	20		30	30	30	30	
-	600												10	10	100	10

3. Прыжковые упражнения (кол-во отталкиваний)						1000 0	140	160	200	200		240	260	300	300		300	300	400	400	
4. Упр. с отягощением (т)						180				5	5	5	6	6	5		5	6	8	6	
5. ОФП (час)						140	8	8	8	9	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
6. Восстановительные мероприятия, час						30					2					2					2
Декабрь						Январь					Февраль					Март					
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
1	1	1,2	1,2	1,2	1,2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	30	30	40	40	20	40	20	20	20	20	40	40	40	40	20	50	50	40	40	20	
	15	15	15	2	10	20	20	20	20	10	15	15	15	15	10	20	20	20	20	10	
3	350	350	400	400	200	200	120	120	120	120	300	300	300	200	100	300	300	300	300	100	
4	7	7	7	3	3	3	3	3	3	3	6	7	7	7	3	4	4	4	4	2	
5	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1	1	1	1	1	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	1	1	1	1	1	
6					2					2					2					2	
Апрель						Май					Июнь					Август					
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5						
2	20	20	20	2	10																
	30	30	30	30	15	30	30	30	30	20											
3	150	150	150	150	100	100	100	100	100	50	50	50	50	50	50	100	100	100	100	100	
4	5	5	5	5	2	3	3	3	3	2							3	3	3	3	
5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	4	3	3	
6					2					2					2					2	

