

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа-интернат № 357 с углубленным изучением физической культуры
Приморского района Санкт-Петербурга «Олимпийские надежды»

Принята
на заседании педагогического совета

«31» августа 2017 года, протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор

от «01» сентября 2017 года



Рабочая программа:
«Легкая атлетика»

Тренер-преподаватель: Монаенкова Тамара Анатольевна

Этап подготовки: тренировочный этап (спортивная специализация) 3 г.об.

Срок реализации программы: 1 год

Санкт-Петербург

2017

Содержание

| | |
|--|----|
| Пояснительная записка..... | 3 |
| 1. Нормативная часть | 3 |
| 1.1 Критерии комплектования учебных групп..... | 3 |
| 1.2 Режим тренировочной работы. | 3 |
| 1.3 Формы занятий | 4 |
| 1.4 Медицинские, возрастные и психофизиологические требования к лицам, проходящим обучение | 4 |
| 1.5 Планируемые показатели соревновательной деятельности | 5 |
| 2. Учебно-тематический план | 5 |
| 2.1. Продолжительность и объемы реализации Программы | 5 |
| 2.2 Основные задачи | 6 |
| 3. Содержание Программы..... | 8 |
| 3.1 Теоретическая подготовка..... | 8 |
| 3.2. Общая и специальная физическая подготовка..... | 10 |
| 3.3. Избранный вид спорта. Техника..... | 11 |
| 3.4 Основные методы и циклы подготовки | 19 |
| 3.5 Другие виды спорта и подвижные игры | 21 |
| 3.6 Требования мер безопасности в процессе реализации Программы | 22 |
| 4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (порттивная специализация)..... | 24 |
| 4.1. Комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы..... | 24 |
| 4.2 Порядок проведения контрольных мероприятий | 25 |

Пояснительная записка

Рабочая программа по легкой атлетике (далее Программа), разработана на основе предпрофессиональной программы ГБОУ школа-интернат № 357 «Олимпийские надежды» Приморского района Санкт-Петербурга (далее – учреждение) в соответствии: с законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и положением о рабочей программе тренера-преподавателя.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

1. Нормативная часть

Нормативная часть Программы определяет структурную систему подготовки и конкретизирует показательные характеристики для лиц, осваивающих дополнительную предпрофессиональную программу.

1.1 Критерии комплектования учебных групп

Таблица 1

| Год обучения | Минимальный возраст учащихся на начало учебного года | Минимальное число учащихся в группе | Максимальное количество учебных часов в неделю | Минимальные требования по ОФП, СФП и спортивной подготовке на начало учебного года |
|---|--|-------------------------------------|--|--|
| Этап тренировочный (спортивная специализация) 3 г.об. | | | | |
| 3-й | 13-15 | 10 | 18 | 2-1 юн |

1.2 Режим тренировочной работы.

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Организация работы с лицами, обучающимися по Программе, проводится в течение всего календарного года. Расписание занятий (тренировок) составляется тренером и согласовывается с администрацией спортивной школы в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Объем годового учебного плана рассчитан на 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель в условиях оздоровительно-спортивного лагеря и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

Расписание занятий

Таблица 2

| пн. | вт. | ср. | чт. | пт. | сб. | вскр. |
|-------------|-----|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 16:35-18:50 | | 15:00-17:15 | 16:35-18:50 | 15:00-17:15 | 14:30-16:45 | 13:35-15:50 |
| | | | | | | |

1.3 Формы занятий

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, тренировочные сборы, участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях, инструкторская и судейская практика, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и контроль. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

1.4 Медицинские, возрастные и психофизиологические требования к лицам, проходящим обучение

Основным медицинским требованием к зачислению, является допуск спортивного врача к занятиям избранным видом спорта, на основании медицинской справки по форме 086-У (для новичков), либо допуском к занятиям (на основании углубленного медицинского обследования) врачебно-физкультурного диспансера. УМО проводится раз в полгода, начиная с этапа начальной подготовки 2 года обучения.

1.5 Планируемые показатели соревновательной деятельности

Виды и количество соревнований в год на этапе подготовки по виду спорта:

Таблица 3

| Виды соревнований | Этапы и годы подготовки | | | | | |
|-------------------|---------------------------|------------|--|----------------|---|-------------------------------------|
| | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | до года | свыше года | До двух лет | Свыше двух лет | | |
| Контрольные | | | | 14-21 | | |
| Отборочные | | | | 2-5 | | |
| Основные | | | | 2-4 | | |

Показатели соревновательной деятельности обучающихся по Программе планируются в соответствии с календарными планами официальных спортивно-массовых мероприятий.

2. Учебно-тематический план

Учебный материал Программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную подготовку и восстановительные мероприятия, проводимых в пределах объема учебных часов в зависимости от года обучения.

2.1. Продолжительность и объемы реализации Программы

Из расчета 46 недель

Таблица 4

| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Годовой объем учебного плана (в ак. часах) |
|---|------------------------------------|--|
| Этап тренировочный (спортивная специализация) | 1 | 792 |

2.2 Основные задачи

1. Повышение уровня физической подготовки.
2. Развитие и совершенствование физических качеств.
3. Воспитание трудолюбия
4. Развитие функциональной подготовленности.
5. Совершенствование технико-тактического арсенала.
6. Воспитание специальных психических качеств.
7. Приобретение соревновательного опыта.
8. Достижение высоких стабильных результатов.
9. Совершенствование технико-тактического мастерства.
10. Совершенствование специальных физических качеств.
11. Повышение технической и тактической подготовленности.
12. Освоение необходимых тренировочных нагрузок.
13. Совершенствование соревновательного опыта и психической подготовленности.
14. Достижение высоких спортивных результатов, выполнение разрядов, званий.

Годовой план распределения учебных часов для этапа углубленной специализации (3-й год обучения)

Таблица 5

| | | Месяцы | | | | | | | | | | | | всего |
|-------------------------------------|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
| | | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | |
| Виды подготовки | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Теоретическая подготовка и техника безопасности | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 3 | 3 | 3 | 1 | 2 | | 26 |
| 2 | Общая физическая подготовка Другие виды спорта, подвижные игры | 25 | 15 | 10 | 12 | 9 | 8 | 10 | 15 | 25 | 24 | 20 | 5 | 173 |
| 3 | Специальная физическая подготовка Избранный вид спорта | 28 | 28 | 24 | 26 | 20 | 21 | 23 | 19 | 19 | 24 | 8 | 4 | 240 |
| 4 | Технико-тактическая и психологическая подготовка | 20 | 31 | 35 | 30 | 18 | 28 | 41 | 38 | 23 | 10 | 8 | 3 | 282 |
| 5 | Участие в соревнованиях, контрольные нормативы | | | | 10 | 7 | 10 | | | 5 | 11 | | | 43 |
| 6 | Восстановительные мероприятия | 2 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | 1 | | 12 |
| 7 | Инструкторская и судейская практика | | | | | | | | 2 | | 2 | | | 4 |
| 8 | Самостоятельная работа уч-ся | | | | | | | | | | | 39 | 69 | 108 |
| Всего за месяц (в ак. часах) | | 78 | 78 | 75 | 81 | 57 | 69 | 78 | 78 | 75 | 72 | 39 | 12 | 792 |

3. Содержание Программы

3.1 Теоретическая подготовка

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

1. В области теории и методики физической культуры и спорта:
 - история развития избранного вида спорта;
 - основы философии и психологии спортивных единоборств;
 - 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 избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; 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);
 - уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов единоборств, в том числе за превышение пределов необходимой обороны;
 - 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 избранным видом спорта;
2. В области общей и специальной физической подготовки:
- освоение комплексов физических упражнений;
 - развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
 - укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь);
3. В области избранного вида спорта:
- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
 - овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;
 - приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
 - развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
 - 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 избранному виду спорта;
4. В области освоения других видов спорта и подвижных игр:
- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;

- умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
 - умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
 - навыки сохранения собственной физической формы;
5. В области технико-тактической и психологической подготовки:
- освоение основ технических и тактических действий по избранному виду спорта;
 - овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;
 - освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;
 - приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;
 - умение адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;
 - умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена;
 - умение концентрировать внимание в ходе поединка.

3.2. Общая и специальная физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем, с сопротивлением. Отталкивание. Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднятие прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине. Упражнения для ног: поднятие на носки, различные движения

прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д. Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения.

Общеразвивающие упражнения с предметом: упражнения со скакалкой; с гимнастической палкой; с набивными мячами. Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке; на канате; на гимнастическом козле; на кольцах; на брусьях; на перекладине; на гимнастической стенке. Упражнения из акробатики: кувырки; стойки; перевороты; прыжки на мини-батуте. Упражнения из легкой атлетике: бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м); прыжки в длину с места и разбега; прыжки в высоту с места; метание диска, гранаты, толкание ядра, гири. Спортивные игры: баскетбол, волейбол, гандбол, бадминтон, настольный теннис, футбол, мини-футбол; спортивные игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры и эстафеты. Плавание: овладение техникой плавания; плавание на дистанцию 25, 50, 100 м.; ныряние; приемы спасения утопающих.

3.3. Избранный вид спорта. Техника

На этапе начальной подготовки основное внимание уделяется общей физической подготовке. Тренировка строится традиционно: разминка в виде медленного бега, гимнастических упражнений на растягивание мышечного аппарата, 3-5 ускорений. В зависимости от задачи занятия, которую ставит тренер, спортсмены выполняют ту либо иную работу. Половина занятий приходится на подвижные игры, игровые задания, спортивные игры.

В процессе тренировки спортсмены близко знакомятся с технической стороной видов легкой атлетики. Необходимо ознакомиться с особенностями бега каждого занимающегося, определить его основные недостатки и пути их устранения. Научить технике бега по прямой дистанции. Научить технике бега на повороте. Научить технике высокого старта и стартовому ускорению. С началом соревновательного периода проводятся соревнования на дистанции 30,60,100 м, прыжки в длину и высоту, сдаются контрольные и переводные нормативы по программе общей физической подготовки.

Специальные упражнения. Повторный бег 60—80 м (3—5 раз). Бег с ускорением на 50—80 м в 3/4 интенсивности от максимальной. Бег с ускорением и бегом по инерции (60—80 м). Бег с высоким подниманием бедра и загребающей постановкой ноги на дорожку (30—40 м). Семенящий бег с загребающей постановкой стопы (30—40 м). Бег с отведением бедра назад и забрасыванием голени (40—50 м). Бег прыжковыми шагами (30—60 м). Движения руками (подобно движениям во время бега). Выполнить 3, 4 и 6-е упражнения в повышенном темпе и перейти на обычный бег. Бег с ускорением на повороте дорожки с большим радиусом (на 6—8-й дорожках) по 50—80 м со скоростью 80—90% от максимальной. Бег с ускорением на повороте на первой дорожке (50—80 м) в 3/4 интенсивности. Бег по кругу радиусом 20—10 м с различной скоростью. Бег с ускорением на повороте с выходом на прямую (80—100 м) с различной скоростью. Бег с ускорением на прямой с входом в поворот (80—100 м) с различной скоростью. Выполнение команды «На старт!». Выполнение команды «Внимание!». Начало бега без сигнала, самостоятельно (5—6 раз). Начало бега без сигнала при большом наклоне туловища вперед (до 20 м, 6—8 раз). Начало бега по сигналу и стартовое ускорение (20—30 м) при большом наклоне туловища и энергичном вынесении бедра вперед (6—8 раз).

Для бегунов

Примерная неделя общей физической подготовки

1 день - длительный равномерный кроссовый бег: спринтеры-40 мин, средневики - 60 мин, стайеры - 90 мин.

2 день - (ручной мяч, футбол) - 90 мин.

3 день - игра на воздухе .Упражнения на гибкость и расслабление.

4 день - отдых.

5 день - длительный равномерный кроссовый бег: спринтеры 45мин, средневики – 60 мин, стайеры - 70мин.

6 день - игра на воздухе - 90 мин. Упражнения на гибкость.

7 день - отдых.

Для бегунов на 100-400 м

Примерная неделя общей физической подготовки.

1 день - длительный кроссовый бег 40-45 мин с ускорениями 500-800 м 3-5 раз. Прыжковые и общеподготовительные упражнения, силовые упражнения с партнером - 1 час.

2 день - общеподготовительные упражнения на гимнастических снарядах. Упражнения на гибкость. Метание набивных мячей, ядер с различными способами. Бег 150 м 6-10 раз (В этом цикле и в последующих беговую нагрузку (по объему) планировать для женщин меньше, чем для мужчин, на 10-15%). Ходьба широкими шагами и бег с партнером на спине.

3 день - кроссовый бег с применением ускорений - 40-45 мин или игры (футбол, регби) на воздухе 90-120 мин. Упражнения на расслабление.

4 день - отдых.

5 день - по программе второго дня.

6 день - длительный равномерный кроссовый бег-40-60 мин, общеразвивающие упражнения.

7 день - отдых.

Всего за неделю (Здесь и далее указывается объем основных средств тренировки за неделю: первая цифра обозначает объем в начале данного периода, этапа подготовки, вторая - в конце): ОФП - 8-7 часов, в том числе игры 2 часа, кроссовый бег 120-150 мин, ускорения 4,0-5,5 км.

Для бегунов на 100м

Неделя специальной физической подготовки (СФП)

1 день - разминка с набивными мячами и метания, специальные скоростно-силовые упражнения для развития различных групп мышц. Ускорения 80-120 м 2-3 раза. Упражнения на быстроту для рук, ног, туловища. Повторный бег 300 м и 200х2 раза.

2 день - разминка, упражнения на гибкость с партнером. Ускорения 80-120 м х 3-4 раза. Старты 30 м х 10-15 раз (3-6 быстро), бег с ходу 30 м х 2-3 раза, 60 м х 2-3 раза, 40 м х 2-3 раза. Упражнения на расслабление.

3 день - разминка из упражнений на гибкость. Специальные скоростно-силовые упражнения. Повторный бег: 400-300-200 м повторить 2 серии. Десятикратные и пятикратные прыжки с ноги на ногу и на одной ноге с 2-6 б.ш. разбега. Всего 100-120 отталкиваний.

4 день - отдых.

5 день - разминка, упражнения на гибкость с партнером. Ускорения 80-120 м 3-4 раза. Старты 20, 30, 40 м 12-15 раз (3-6 быстро). Упражнения с легкой штангой. Упражнения на быстроту. Метание набивных мячей и ядер. Повторный бег: 200 м, 150 м и 100 м 2 серии. Упражнения на расслабление.

6 день - кроссовый бег с ускорениями 120 м х 6-8 раз -30 мин. Ходьба и бег с партнером на спине. Прыжковые упражнения, всего 120-180 отталкиваний.

7 день - отдых.

Всего: кроссовый бег 30 мин, бег на длинных отрезках 3,5-4,5 км (в апреле-мае - 2,8-3,5 км), на коротких отрезках 1,5-2,3 (2,4-3,4) км, бег с ходу 0,35 км, старты 22-30 (34-45) раз, прыжки 200-260 отталкиваний. Барьеристы - бег через 80-120 барьеров.

2 вариант недели специальной физической подготовки (СФП)

1 день - упражнения на гибкость с партнером. Ускорения 120 м х 2-3 раза. Старты 20-40 м 10-12 раз на технику. С ходу 30-60 м 3 раза и 100 м. Прыжковые упражнения - 60 отталкиваний.

2 день - разминка с набивными мячами. Ускорения 120 м х 2-3 раза. Упражнения на быстроту. Старты 30-60 м х 6-8 раз (3-4 раза быстро, в группе). С ходу 60 м, 100 м по 2 раза. Бег 200 м х 2 раза.

3 день - специальные скоростно-силовые упражнения с партнером на различные группы мышц. Упражнения на быстроту. Повторный бег 200 м, 150 м, 100 м 2 серии (с набеганием на последних 50 м). Медленный бег 15-20 мин.

4 день - отдых

5 день - по программе первого или второго дня.

6 день - по программе второго или третьего дня.

7 день - отдых.

Всего: медленный бег - 30-20 мин, бег на длинных отрезках 2-1,6 км, на коротких - 1,4-1,0 км, бег с ходу 1,1 -0,7 км, старты 40-28 раз. Прыжки 120-160 отталкиваний.

Для бегунов на 400 м

Неделя специальной физической подготовки (СФП)

1 день - разминка с набивными мячами и метания. Ускорения 80-120 м 3 раза. Повторный бег 150м х3 раза (через 2 мин) 2 серии (через 8 мин). Силовые упражнения на различные группы мышц. Упражнения на быстроту. Бег 600-500 м х 3-4 раза.

2 день - разминка упражнения с партнером на гибкость. Ускорения 80-100 м х 6 раз. Старты 30 м х 8-10 раз. Повторный бег 200 м х 3-5 раз (через 2 мин) - 2серии (через 8-6 мин). Десятикратные прыжки на одной ноге с ноги на ногу, всего 10-12раз с разбега2-4б.ш.

3 день - по программе первого дня.

4 день - отдых.

5 день - разминка упражнения с партнером на гибкость. Ускорение 80-120 м х 4 раза; бег с хода 100 м х 2 раза, старты 20-30 м х 10-12 раз. Специальные силовые упражнения на гимнастических снарядах. Повторный бег 300 м, 200 м, 150 м (через 2-3 мин) - 2 серии (через 8-6 мин).

6 день - кроссовый равномерный бег 40-30 мин. Метания набивных мячей, камней. Упражнения на быстроту. Прыжковые упражнения. Многоскоки - всего 200-300 отталкиваний.

Всего: кроссовый бег 50-40 мин, бег на длинных отрезках 7-8 км, на коротких отрезках 2,6-3,0 км, старты 18-22 раза, прыжки 300-420 отталкиваний. Спринтерам со второй половины этого периода (апрель-май) тренировки первого и второго дня поменять местами, а в третий день - 3 раза (через 5 мин) вместо бега 600 м.

2 вариант недели специальной физической подготовки (СФП)

1 день - разминка, упражнения с партнером на гибкость. Ускорения 80 м x 4 раза. Повторный бег 150 м x 4-2 раза (через 2-3 мин) - 2 серии (через 6-8 мин). Прыжковые упражнения. Метания набивных мячей.

2 день - разминка, упражнения на гибкость. Ускорения 80-120 м x 4 раза. Старты 4x30 м, 4x40 м, 2x50 м; бег с хода 60, 100 м по 2 раза. Медленный бег по газону 10 мин.

3 день - разминка с набивными мячами. Специальные скоростно-силовые упражнения с партнером на различные группы мышц. Бег 300 м x 4-3 раза (через 4-6 мин). Прыжковые упражнения.

4 день - отдых.

5 день - разминка, упражнения с партнером на гибкость. Ускорения 80-100 м x 3-4 раза. Старты 20-30 м x 10 раз (каждый второй на время). Повторный бег 150 м x 3-2 раза (через 3-4 мин) - 2 серии (через 8-10 мин).

6 день - кроссовый бег 30 минут с ускорениями по 150-200 м x 4-3 раза бег 500 м x 2 раза. Метание набивных мячей, камней.

7 день - отдых.

Всего: кроссовый бег 30 мин, бег на длинных отрезках 5-4 км, на коротких отрезках 2,2-1,8 км, старты - 20 раз.

Технология использования средств силовой подготовки

При выполнении силовых упражнений целесообразно соблюдать ряд правил:

- упражнения с отягощениями проводить перед упражнениями в преодолении собственного веса;
- силовые упражнения выполнять сериями. В каждой серии – не более 5 подходов, В каждом подходе – не более 10 повторений, а локального воздействия – не более 30.
- отдых между сериями 10-15 минут, а между подходами – 3-4 минуты;
- при выполнении упражнений скоростной направленности фиксировать время, а в прыжковых упражнениях измерять дальность или высоту прыжков.

Для развития «быстрой силы» используются приседания со штангой весом в половину от собственного веса спортсмена.

- В каждом подходе – 10 приседаний на время;
- в каждой серии 5 подходов,
- количество серий в одном занятии – не более 2;
- отдых между подходами 3-4 минуты, между сериями 12-15 минут.

Распределение комплексов силовых упражнений по микроциклам

Программа силовой тренировки как по объему, так и по интенсивности используемых средств носит подчиненный характер, и ее составление зависит от индивидуальных особенностей спортсмена.

Комплексы для каждого цикла подготовки.

На общем и специальном этапах подготовки - 3 микроцикла с тремя силовыми тренировками в неделю:

1 день – развитие максимальной силы, 2 день – круговая тренировка, 3 день – совершенствование « быстрой силы»

Предсервированный этап – 2 микроцикла с двумя силовыми тренировками в неделю:

1 день- развитие «быстрой силы», 2 день – развитие максимальной силы.

Техническая подготовка

Основная задача - овладение рациональной техникой и ее совершенствование на основе постоянного повышения уровня специальных скоростно-силовых качеств и специальной выносливости. Овладеть современной техникой невозможно при слабой физической и психологической подготовке.

Процесс совершенствования в технике движений проходит через все этапы на протяжении всех лет тренировки и практически не имеет предела. На каждом новом уровне развития специальных двигательных и психических качеств, техника движений приобретает новое содержание.

Период обучения и начального овладения основами техники охватывает формирование движений в основных элементах соревновательных упражнений.

Педагогические принципы – от главного к второстепенному, от известного к неизвестному, от простого к сложному.

Задача обучения – овладеть основами техники любого упражнения. Для решения задач обучения используются разнообразные специальные и специальные имитационные упражнения, упражнения на сочетание элементов движений.

Приемы овладения техникой:

- следить за рисунком, амплитудой, свободой
- создать правильный двигательный образ соревновательного упражнения
- управлять динамикой движения (скорость, темп, ритм)
- развивать функции двигательных и зрительных анализаторов
- чередовать интенсивность выполнения любого упражнения
- выполнять упражнения с максимальным расслаблением
- обучать продумыванию деталей и их связей.

3.4 Основные методы и циклы подготовки

При обучении технике движений и ее совершенствовании используются методы выполнения упражнений по частям и в целом, с объяснением, анализом и самоанализом, показом, демонстрацией и самостоятельными заданиями.

При развитии и совершенствовании как физических качеств, так и двигательных навыков, применяются следующие методы :

Повторный (основной), переменный, интервальный, круговой и непрерывный, равномерный и переменный.

При развитии специальной выносливости в повторном методе учитываются пять компонентов длительность и интенсивность, интервалы отдыха форма отдыха, число повторений.

Переменный метод предусматривает чередование скорости бега, длины отрезков и разбега в прыжках, величины и формы отягощения, облегчения, интенсивности выполнения упражнений.

В скоростно – силовой подготовке применяются методы динамических усилий и методы максимальных усилий при выполнении упражнений с отягощениями.

При совершенствовании в технике видов (при построении нового ритма движений) используется структурный метод. Этот метод предусматривает совокупность приемов воздействия на опорно-двигательный аппарат. Приемы – облегчение и утяжеление условий выполнения соревновательного и специальных упражнений.

При параллельном совершенствовании техники и физических качеств используется метод сопряженных воздействий. Величина отягощений не искажает технику выполнения основного упражнения в целом или отдельных элементов.

Вариативный метод чередования нагрузок от малых до максимальных и превышающих воздействий в отдельных упражнениях, тренировках, недельных циклах и микроциклах, а также последовательности упражнений

применяется для получения наибольших реакций организма и управления спортивной формой спортсмена.

Круговой метод – поочередное выполнение серии из 6-12 различных упражнений с минимальным отдыхом между ними и 3-5 –кратное повторение этой серии с большим интервалом между ними для восстановления.

Круговая тренировка, в зависимости от поставленных задач, выполняется в трех режимах.

Каждый спортсмен выполняет на «станции» установленное количество повторений и без паузы переходит к следующей «станции». Задача – в установленный промежуток времени пройти как можно большее количество кругов и «станций». Время выполнения 12-15 минут.

Тренировка без пауз в строго установленный промежуток времени, с точно определенным количеством повторений. Измеряется время прохождения одного круга. Количество кругов в одном занятии увеличивается постепенно с 2 до 4.

На каждой «станции» упражнения выполняются «до отказа». Используется следующий принцип определения нагрузок.

1 неделя – максимальное количество повторений -1 раз x 2 круга x 2 серии

2 неделя - максимальное количество повторений -2 раз x 2 круга x 2 серии

3 неделя - максимальное количество повторений -3 раз x 3 круга x 2 серии

Комплексы для групп начальной подготовки прилагаются.

При подготовке к соревнованиям применяется интервальный метод с установлением определенных интервалов времени между тренировками, забегами, попытками.

Общеподготовительный период

Понедельник - скоростно-силовая подготовка

Вторник - развитие специальной выносливости

Среда - развитие общей выносливости

Четверг - отдых
Пятница - техническая подготовка, общефизическая подготовка
Суббота - техническая подготовка, скоростно-силовая
Воскресенье - отдых.

Специально - подготовительный период.

Понедельник - скоростная, скоростно-силовая подготовка
Вторник - техническая подготовка
Среда - скоростная, скоростно-силовая подготовка
Четверг - отдых
Пятница - техническая подготовка, скоростно-силовая подготовка
Суббота - техническая подготовка, развитие специальной выносливости
Воскресенье - отдых.

Соревновательный период.

Понедельник - техническая подготовка, силовая
Вторник - техническая подготовка
Среда - скоростно-силовая подготовка, развитие специальной выносливости
Четверг - отдых
Пятница - скоростно-силовая подготовка
Суббота - техническая подготовка
Воскресенье - отдых.

3.5 Другие виды спорта и подвижные игры

Умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр.

Умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта и подвижных игр.

Умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.

Навыки сохранения собственной физической формы.

3.6 Требования мер безопасности в процессе реализации Программы

Организация и проведение учебно-тренировочных занятий и спортивных мероприятий проводится в строгом соответствии с требованиями инструкций по охране труда.

Максимальный состав тренировочной группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности лиц на тренировочных занятиях. Вся ответственность по технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований возлагается на тренера.

Допуск к занятиям в залах осуществляется только по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся с правилами безопасности при проведении занятий по легкой атлетике

Тренер обязан:

- производить построение и переключку тренировочной группы перед занятием с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются;
- не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы;
- подавать докладную записку администрации о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Тренер обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:

- тренер является к месту проведения занятий заранее. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается;
- тренер обеспечивает организованный выход тренировочной группы из раздевалки в спортивный зал;
- выход лиц, проходящих спортивную подготовку, из тренировочного зала до конца занятий допускается по разрешению тренера;

- тренер обеспечивает своевременный выход лиц, проходящих спортивную подготовку, из спортивного зала в душевые и из душевых в раздевалки.

Во время тренировочных мероприятий тренер несет ответственность за жизнь и здоровье обучающихся:

- тренировочные группы занимаются под руководством тренера в отведенной части зала;
- при наличии условий, мешающих или угрожающих жизни и здоровью, обучающихся, тренер должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие;
- тренер должен внимательно наблюдать за всеми находящимися в зале. При первых признаках недомогания остановить тренировочное мероприятие.

План антидопинговых мероприятий

Таблица 6

| № п\п | Тема | Форма проведения |
|-------|--|---|
| 1 | Информирование спортсменов о запрещённых веществах | Лекции, беседы, индивидуальные консультации |
| 2 | Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами | |
| 3 | Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена | |
| 4 | Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья | |
| 5 | Контроль знаний антидопинговых правил | Опросы и тестирование |
| 6 | Участие в образовательных семинарах | Семинары |
| 7 | Формирование критического отношения к допингу | Тренинговые программы |

Судейская и инструкторская подготовка спортсменов дает возможность получить судейскую категорию и в дальнейшем применять

полученные знания, умения и навыки в судействе соревнований различного уровня. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья». Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и областного масштабов.

4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Таблица 7

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|----------------------------------|---|---|
| | Юноши | Девушки |
| Бег на короткие дистанции | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м с высокого старта (не более 9,4 с) | Бег 60 м с высокого старта (не более 10,4 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 170 см) | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) |
| | Бег 150 м с высокого старта (не более 26,0 с) | Бег 150 м с высокого старта (не более 28,5 с) |
| Спортивный разряд | Третий юношеский спортивный разряд | |

4.1. Комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы

По технико-тактической подготовке: знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

4.2 Порядок проведения контрольных мероприятий

Комплексы контрольных упражнений могут включать в себя тестирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки и, как правило, осуществляется в форме открытого урока, в процессе учебно-тренировочного занятия с привлечением третьих лиц (методисты, тренеры-преподаватели).

Ежегодно тренером-преподавателем разрабатывается комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы по этапам подготовки.

Основанием для перевода учащегося на следующий этап подготовки является достижение учащимся минимального возраста и выполнение им минимальных требований по ОФП, СФП и спортивной подготовке для данного этапа подготовки.

Тестирование с целью перевода учащихся на следующий этап подготовки проводится на базе школы или в спортивно-оздоровительных лагерях.

5. Перечень информационного обеспечения

1. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ,СДЮШОР «Легкая атлетика- барьерный бег» Москва,2004 г.
2. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ,СДЮШОР «Легкая атлетика- бег на короткие дистанции» Москва,2003,2004 г.
3. Зеличенко В.Б.- Подготовка юных легкоатлетов, Москва,2000 г.
4. Зеличенко В.Б.- Легкая атлетика: критерии отбора, Москва,2000г.
5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика (приказ Минспорта России от 06.06.2013 №28699)