

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 20 17 года, протокол № 1



И.В.Назарова/

от « 31 » августа 20 17 года

Рабочая программа:
«Легкая атлетика»

Тренер-преподаватель: Платонов Андрей Иванович

Этап подготовки: учебно-тренировочный 2 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	4
2. Учебно-тематический план	5
2.1. Продолжительность и объемы реализации Программы	5
2.2 Основные задачи	6
3. Содержание Программы.....	13
3.1 Теоретическая подготовка.....	13
3.2. Общая и специальная физическая подготовка.....	15
3.3. Избранный вид спорта. Техника.....	17
3.4 Основные методы и циклы подготовки	18
3.5 Другие виды спорта и подвижные игры	21
3.6 Требования мер безопасности в процессе реализации Программы	21
4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).....	24
4.1. Комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы.....	24
4.2 Порядок проведения контрольных мероприятий	24
5. Перечень информационного обеспечения.....	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 учебно-тренировочный 2 г.об.				
2-й	12-14	10	12	3-2 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.
16.30-18.00	17.30-19.00	16.30-18.00	17.30-19.00	16.30-18.00		12.30-14.00

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			11-16			
Отборочные			2-4			
Основные			1-3			

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 начальной подготовки	1	524 + самостоятельная работа спортсменов по плану на 72 ак.ч.

2.2 Основные задачи

На тренировочном этапе задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства легкоатлетов, к которым относятся – состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

На этом этапе увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости, неуклонно повышается объем и интенсивность тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. Значительно увеличивается удельный вес технической и тактической подготовки. Объем участия в соревнованиях зависит от уровня подготовленности спортсмена, календаря соревнований и разрядных требований.

Годовой план распределения учебных часов для этапа УТ 2-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	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2		17
2	Общая физическая подготовка Другие виды спорта, подвижные игры	16	20	20	10	10	10	23	25	10	17	16		177
3	Специальная физическая подготовка Избранный вид спорта	10	10	10	15	9	15	10	15	17	10	10		131
4	Технико-тактическая и психологическая подготовка	16	16	19	22	16	18	16	10	19	13	6		171
5	Участие в соревнованиях, контрольные нормативы				4	4	2				4	4		18
6	Восстановительные мероприятия													
7	Инструкторская и судейская практика													
8	Самостоятельная работа уч-ся											20	52	72
Всего за месяц (в ак. часах)		44	54	52	52	40	46	50	52	50	46	38		524

Календарно-тематический план по ОФП

№ ТМ	Тема занятий		Содержание материала
1	Теоретические занятия. Медицинский контроль.		Вводное занятие. Знакомство учащихся с целью и задачами легкой атлетики. Инструктаж по ТБ в спортивном зале; при занятиях со спортивным инвентарем.
2	Общая подготовка	физическая	ОРУ. Специально-беговые упражнения. Упражнения на тренажерах.
3	Общая подготовка	физическая	Бег, кроссовая подготовка, СБУ, ОРУ с предметами и без. Упражнения на тренажерах. Метания снарядов.
4	Общая подготовка	физическая	ОРУ на месте и в движении Упражнения с отягощением (стоя, сидя, лежа). Упражнения на развитие силы, общей выносливости, скоростно-силовых качеств
5	Специальная физическая подготовка		Легкоатлетические упражнения. Метания. Упражнения на различных тренажерах для развития мышц рук, ног, туловища, спины и др.
6	Специальная физическая подготовка		Бег в среднем темпе ОРУ. Метания. Упражнения с гантелями, гирями, штангой (приседания со штангой или гирями на плечах и груди, жим штанги (грифа) стоя, сидя, лежа).
7	Общая подготовка	физическая	Бег в среднем темпе ОРУ; Маховые движения в различных направлениях. Спортивно-подвижные игры.
8	Общая подготовка	физическая	Бег в среднем темпе ОРУ; Челночный бег, Игра баскетбол
9	Гигиена и врачебный контроль, самоконтроль		Бег в среднем темпе. ОРУ; Специально-беговые упражнения. Игра в баскетбол.
10	Тактико-техническая подготовка		Метания. Бег в среднем темпе ОРУ; Упражнения с гантелями, гирями, штангой (приседания со штангой или гирями на плечах и груди, жим штанги стоя, сидя, лежа)
11-12	Общая подготовка	физическая	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Различные подводящие упражнения с гирями и штангой. Метания тяжелых мячей.
13	Общая подготовка	физическая	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения для развития физических качеств. Занятия на тренажерах. Мини-футбол
14-15	Общая	физическая	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения

	подготовка	для развития физических качеств. Занятия на тренажерах. Мини-футбол
16	Специальная физическая подготовка	Медленный бег, ОРУ, СБУ. Метания. Упражнения для развития физических качеств с предметами и без. Занятия на тренажерах. Упражнения на различных тренажерах для развития мышц рук, ног, туловища, спины и др.
17	Специальная физическая подготовка	Метания. Медленный бег, ОРУ, СБУ. Упражнения для развития физических качеств. Упражнения на различных тренажерах для развития мышц рук, ног, туловища, спины и др.
18	Общая физическая подготовка	ОРУ. Специально-беговые упражнения. Упражнения на тренажерах
19	Общая физическая подготовка	Бег, кроссовая подготовка, СБУ, ОРУ с предметами и без. Упражнения на тренажерах
20-21	Общая физическая подготовка	ОРУ на месте и в движении. Упражнения с отягощением (стоя, сидя, лежа). Упражнения на развитие силы, общей выносливости, скоростно-силовых качеств
22	Специальная физическая подготовка	Метания. Легкоатлетические упражнения. Упражнения на различных тренажерах для развития мышц рук, ног, туловища, спины и др.
23-24	Специальная физическая подготовка	Бег в среднем темпе ОРУ. Метания. Упражнения с гантелями, гирями, штангой (приседания со штангой или гирями на плечах и груди, жим штанги стоя, сидя, лежа)
25	Общая физическая подготовка	Бег в среднем темпе ОРУ; Маховые движения в различных направлениях. Спортивно-подвижные игры.
26	Общая физическая подготовка	Бег в среднем темпе ОРУ; Челночный бег, Игра баскетбол
27-28	Специальная физическая подготовка	Бег в среднем темпе. ОРУ. Метания. Специально-беговые упражнения. Игра в баскетбол. Занятия на тренажерах
29	Тактико-техническая подготовка	Бег в среднем темпе ОРУ. Метания. Упражнения с гантелями, гирями, штангой (приседания со штангой или гирями на плечах и груди, жим штанги стоя, сидя, лежа)

30	Общая физическая подготовка	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Различные подводящие упражнения с гирями и штангой.
31-32	Общая физическая подготовка	Медленный бег, ОРУ, СБУ. Метания. Упражнения для развития физических качеств. Занятия на тренажерах. Мини-футбол
33	Общая физическая подготовка	Медленный бег, ОРУ, СБУ. Метания. Упражнения для развития физических качеств. Занятия на тренажерах. Мини-футбол
34	Специальная физическая подготовка	Метания. Медленный бег, ОРУ, Упражнения для развития физических качеств с предметами и без. Упражнения на различных тренажерах для развития мышц рук, ног, туловища, спины и др.
35	Специальная физическая подготовка	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения для развития физических качеств. Упражнения с гантелями, гирями, штангой (приседания со штангой или гирями на плечах и груди, жим штанги стоя, сидя, лежа)
36	Техническая подготовка	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения для развития физических качеств. Упражнения на различных тренажерах для развития мышц рук, ног, туловища, спины и др.
37	Общая физическая подготовка	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения для развития физических качеств. Упражнения на тренажерах.
38	Общая физическая подготовка	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения для развития ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ. Различные подводящие упражнения с гирями и штангой.
39	Общая физическая подготовка	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения с отягощением (стоя, сидя, лежа). Упражнения на развитие силы, общей выносливости, скоростно-силовых качеств
40	Восстановительные мероприятия. Медицинский контроль.	Бег в среднем темпе ОРУ; Упражнения с гантелями, гирями, штангой (приседания со штангой или гирями на плечах и груди, жим штанги стоя, сидя, лежа)
41	Общая физическая подготовка	ОРУ. Специально-беговые упражнения. Упражнения на тренажерах

42	Общая физическая подготовка	Бег, кроссовая подготовка, СБУ, ОРУ с предметами и без. Упражнения на тренажерах
43	Общая физическая подготовка	ОРУ на месте и в движении Упражнения с отягощением (стоя, сидя, лежа). Упражнения на развитие силы, общей выносливости, скоростно-силовых качеств
44	Специальная физическая подготовка	Легкоатлетические упражнения. Упражнения на различных тренажерах для развития мышц рук, ног, туловища, спины и др.
45	Специальная физическая подготовка	Бег в среднем темпе ОРУ; Упражнения с гантелями, гирями, штангой (приседания со штангой или гирями на плечах и груди, жим штанги стоя, сидя, лежа)
46	Общая физическая подготовка	Бег в среднем темпе ОРУ; Маховые движения в различных направлениях. Спортивно-подвижные игры.
47	Общая физическая подготовка	Бег в среднем темпе ОРУ; Челночный бег, Игра баскетбол
48	Гигиена и врачебный контроль, самоконтроль	Бег в среднем темпе. ОРУ; Специально-беговые упражнения. Игра в баскетбол.
49	Тактико-техническая подготовка	Метания. Бег в среднем темпе ОРУ. Упражнения с гантелями, гирями, штангой (приседания со штангой или гирями на плечах и груди, жим штанги стоя, сидя, лежа)
50	Общая физическая подготовка	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Различные подводящие упражнения с гирями и штангой.
51	Общая физическая подготовка	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения для развития физических качеств. Занятия на тренажерах. Мини-футбол
52	Общая физическая подготовка	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения для развития физических качеств. Занятия на тренажерах. Мини-футбол
53	Специальная физическая подготовка	Медленный бег, ОРУ, СБУ. Метания. Упражнения для развития физических качеств с предметами и без. Занятия на тренажерах. Упражнения на различных тренажерах для развития мышц рук, ног, туловища, спины и др.
54	Специальная физическая подготовка	Медленный бег, ОРУ, СБУ. Метания. Упражнения для развития физических

		качеств. Упражнения на различных тренажерах для развития мышц рук, ног, туловища, спины и др.
55	Общая физическая подготовка	ОРУ. Специально-беговые упражнения. Упражнения на тренажерах
56	Общая физическая подготовка	Бег, кроссовая подготовка, СБУ, ОРУ с предметами и без. Упражнения на тренажерах
57	Общая физическая подготовка	ОРУ на месте и в движении. Упражнения с отягощением (стоя, сидя, лежа). Упражнения на развитие силы, общей выносливости, скоростно-силовых качеств
58	Специальная физическая подготовка	Метания. Легкоатлетические упражнения. Упражнения на различных тренажерах для развития мышц рук, ног, туловища, спины и др.
59	Специальная физическая подготовка	Бег в среднем темпе ОРУ. Метания. Упражнения с гантелями, гирями, штангой (приседания со штангой или гирями на плечах и груди, жим штанги стоя, сидя, лежа)
60	Общая физическая подготовка	Бег в среднем темпе ОРУ. Метания. Маховые движения в различных направлениях. Спортивно-подвижные игры.
61	Общая физическая подготовка	Бег в среднем темпе ОРУ. Челночный бег, Игра баскетбол. Упражнения на тренажерах.
62	Специальная физическая подготовка	Бег в среднем темпе. ОРУ. Метания. Специально-беговые упражнения. Игра в баскетбол. Занятия на тренажерах.
63	Тактико-техническая подготовка	Метания. Бег в среднем темпе ОРУ; Упражнения с гантелями, гирями, штангой (приседания со штангой или гирями на плечах и груди, жим штанги стоя, сидя, лежа).
64	Общая физическая подготовка	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Различные подводящие упражнения с гирями и штангой.
65	Общая физическая подготовка	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения для развития физических качеств. Занятия на тренажерах. Мини-футбол
66	Общая физическая подготовка	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения для развития физических качеств. Занятия

67	Техническая подготовка	на тренажерах. Мини-футбол Метания. Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения для развития физических качеств. Упражнения на различных тренажерах для развития мышц рук, ног, туловища, спины и др.
68	Общая физическая подготовка	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения для развития физических качеств. Упражнения на тренажерах. Задание на лето.

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

Толкание ядра — соревнования по метанию на дальность толкающим движением руки специального спортивного снаряда — ядра. Дисциплина относится к метаниям и входит в технические виды легкоатлетической программы. Требует от спортсменов взрывной силы и координации. Является олимпийской дисциплиной лёгкой атлетики для мужчин с 1896 года, для женщин с 1948 года. Входит в состав легкоатлетических многоборий.

Метание диска — дисциплина в лёгкой атлетике, заключающаяся в метании специального спортивного снаряда — диска, на дальность. Относится к метаниям и входит в технические виды легкоатлетической программы. Требует от спортсменов силы и координации движений. Является олимпийской дисциплиной лёгкой атлетики для мужчин с 1896 года, для женщин с 1928 года. Входит в состав легкоатлетических многоборий.

Метание копья — дисциплина в лёгкой атлетике, заключающаяся в метании специального спортивного снаряда — копья, на дальность. Относится к метаниям и входит в технические виды легкоатлетической программы. Требует от спортсменов силы и координации движений. Является олимпийской дисциплиной лёгкой атлетики для мужчин с 1908 года, для женщин с 1932 года. Входит в состав легкоатлетических многоборий.

Изучение техники метания разных спортивных снарядов. Имитация отведения руки в метании, правильные движения рук в сочетании с шагами разбега, техника финального усилия; метание с места в цель, с 3х шагов разбега; метание т/мячей, броски набивного мяча.

Специальные упражнения для развития силы и подвижности в плечевом, локтевом, тазобедренном суставах. Участие в соревнованиях по ОФП.

Изучение техники разбега. Ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног.

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.

Для метателей, обучающихся в тренировочных группах, основными задачами являются: укрепление здоровья, разносторонняя физическая подготовка; укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма средствами ОФП и СФП, развитие скоростно-силовых и силовых качеств, специальной быстроты, координации, ловкости; обучение и совершенствование видов метаний и других видов легкой атлетики; приобретение соревновательного опыта и теоретических знаний об особенностях тренировок в метании.

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.

Основной принцип тренировочной работы – специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей. Периодизация тренировочного процесса по своей структуре приближается к построению тренировки высококвалифицированных взрослых спортсменов. Годичный цикл строится с учетом календаря основных соревнований и включает периоды, этапы, мезоциклы. Распределение учебного материала по видам подготовки в годичном цикле предусматривает на фоне общего

увеличения количества часов значительное повышение объема специальной физической и технической подготовки и увеличение объема соревновательной нагрузки.

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

Таблица 6

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

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.

Необходимо быть внимательным при упражнениях в метании.

Учащийся должен:

- перед метанием убедиться, что в направлении броска никого нет;
- осуществлять выпуск снаряда способом, исключаящим срыв;
- при групповом метании стоять с левой стороны от метящего;
- в сырую погоду насухо вытирать руки и снаряд;
- находясь вблизи зоны метания, следить за тем, чтобы выполняющий бросок был в поле зрения, не поворачиваться к нему спиной, не пересекать зону метаний бегом или прыжками;

• после броска идти за снарядом только с разрешения тренера, не производить произвольных метаний;

• при метании в цель предусмотреть зону безопасности при отскоке снаряда от земли.

Не передавайте снаряд друг другу броском. Не метайте снаряд в не оборудованных для этого местах.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

Учащийся должен:

• при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера;

• с помощью тренера оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;

Требования безопасности по окончании занятий.

• под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

• организованно покинуть место проведения занятия;

• переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь.

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.

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

Таблица 6

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Метания		
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 9,8 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 10,8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)
	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед (не менее 9 м 80 см)	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед (не менее 7 м 80 см)
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. Зеличенко В.Б.- Подготовка юных легкоатлетов, Москва,2000 г.
2. Зеличенко В.Б.- Легкая атлетика: критерии отбора, Москва,2000г.
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика (приказ Минспорта России от 06.06.2013 №28699)