

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



И. В. Назарова/  
от «31» августа 2017 года

**Рабочая программа:**  
**«Легкая атлетика»**

Тренер-преподаватель: Платонов Андрей Иванович

Этап подготовки: учебно-тренировочный 5 г.об./ спортивное совершенствование 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.....	14
3.1 Теоретическая подготовка.....	14
3.2. Общая и специальная физическая подготовка.....	16
3.3. Избранный вид спорта. Техника.....	18
3.4 Основные методы и циклы подготовки .....	19
3.5 Другие виды спорта и подвижные игры .....	22
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 (этапе спортивной специализации).....	25
4.1. Комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы.....	25
4.2 Порядок проведения контрольных мероприятий .....	25
5. Перечень информационного обеспечения.....	26

## 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.				
5-й	15-17	8	18	I-III
Совершенствование спортивного мастерства 3 г.об.				
3-й	16	5	28	КМС

#### 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.
УТ 5	18.00- 20.15	19.00- 21.15	18.00- 20.15	19.00- 21.15	18.00- 20.15		14.00- 17.00
ССМ 3		10.00- 10.45		10.00- 10.45			
	18.00- 20.15	19.00- 21.15	18.00- 20.15	19.00- 21.15	18.00- 20.15		14.00- 17.00

### 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				14-21	17-28	
Отборочные				2-5	4-8	
Основные				2-4	2-5	

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)
-----------------------------	------------------------------------	--

УТ5	1	524 + самостоятельная работа спортсменов по плану на 72 ак.ч.
ССМЗ	1	

## 2.2 Основные задачи

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

**Годовой план распределения учебных часов для этапа УТ 5-й год обучения**

Таблица 5

<b>Месяцы</b>		<b>сентябрь</b>	<b>октябрь</b>	<b>ноябрь</b>	<b>декабрь</b>	<b>январь</b>	<b>февраль</b>	<b>март</b>	<b>апрель</b>	<b>май</b>	<b>июнь</b>	<b>июль</b>	<b>август</b>	<b>всего</b>
		<b>Виды подготовки</b>												
1	Теоретическая подготовка и техника безопасности	2	4	1	4	2	2	4	4	2	1	1		27
2	Общая физическая подготовка Другие виды спорта, подвижные игры	20	20	22	12	10	10	15	20	18	22	10		179
3	Специальная физическая подготовка Избранный вид спорта	20	27	20	18	20	19	16	25	20	15	20		220
4	Технико-тактическая и психологическая подготовка	23	28	29	28	12	20	30	27	21	15	20		253
5	Участие в соревнованиях, контрольные нормативы			4	10	10	12	8		10	12	4		70
6	Восстановительные мероприятия	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		21
7	Инструкторская и судейская практика				4	4	4			2	2			16
8	Самостоятельная работа уч-ся											27	81	108
<b>Всего за месяц (в ак. часах)</b>		66	81	78	78	60	69	75	78	75	69	57		786

**Годовой план распределения учебных часов для этапа совершенствования спортивного мастерства 3 г. об.**

Таблица 6

<b>Месяцы</b>		<b>сентябрь</b>	<b>октябрь</b>	<b>ноябрь</b>	<b>декабрь</b>	<b>январь</b>	<b>февраль</b>	<b>март</b>	<b>апрель</b>	<b>май</b>	<b>июнь</b>	<b>июль</b>	<b>август</b>	<b>всего</b>
		<b>Виды подготовки</b>												
1	Теоретическая подготовка и техника безопасности	2	4	2	4	2	2	4	4	2	2	2		30
2	Общая физическая подготовка Другие виды спорта, подвижные игры	20	20	22	15	10	10	20	20	20	22	13		192
3	Специальная физическая подготовка Избранный вид спорта	30	35	20	22	20	20	24	35	25	20	23		274
4	Технико-тактическая и психологическая подготовка	23	34	40	35	22	30	30	30	23	20	23		310
5	Участие в соревнованиях, контрольные нормативы			4	10	10	12	8		10	12	4		70
6	Восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2		24
7	Инструкторская и судейская практика				4	4	4			3	3			18
8	Самостоятельная работа уч-ся											26	100	72
<b>Всего за месяц (в ак. часах)</b>		<b>77</b>	<b>95</b>	<b>90</b>	<b>92</b>	<b>70</b>	<b>80</b>	<b>88</b>	<b>91</b>	<b>87</b>	<b>81</b>	<b>67</b>		<b>918</b>



## 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 физическая подготовка	ОРУ. Специально-беговые упражнения. Упражнения на тренажерах.
3	Общая физическая подготовка	Бег, кроссовая подготовка, СБУ, ОРУ с предметами и без. Упражнения на тренажерах. Метания снарядов.
4	Общая физическая подготовка	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 физическая подготовка	Бег в среднем темпе ОРУ; Маховые движения в различных направлениях. Спортивно-подвижные игры.
8	Общая физическая подготовка	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 физическая подготовка	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Различные подводящие упражнения с гирями и штангой. Метания тяжелых мячей.
13	Общая физическая подготовка	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения для развития физических качеств. Занятия на тренажерах. Мини-футбол
14-15	Общая физическая подготовка	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. Требуется 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. Требуется 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. Требуется 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 7

<b>Метания</b>	
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, исключающим 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 8

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
<b>Метания</b>		
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)