

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



Утверждена на педагогическом совете

«ДЮСШ №2»

от 30.08.2019 года.

Протокол № 1

Директор

С.И.Двоглазов

***Дополнительная образовательная
программа для спортивно оздоровительной группы
по легкой атлетике
«Азбука бега»***

***Направленность: спортивно-оздоровительная
Уровень: начальное общее образование
Срок реализации: 1 год
Возраст обучающихся: 10-17 лет***

Составитель:

Тренер-преподаватель: Бурова Н.Л.
СШ №22 п. Ломинцевский

г. Советск 2019г.

Пояснительная записка

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

Данная программа по лёгкой атлетике раскрывает основные задачи спортивно – оздоровительных групп, цели, способы их достижения, критерии результатов, которые необходимо выполнить по окончании данного курса обучения.

В соответствии с социально-экономическими потребностями общества и, исходя из сущности процесса образования, цель работы МБУ ДО «ДЮСШ №2» состоит в том, чтобы содействовать формированию разносторонне развитой личности. Демократизация работы тренера-преподавателя проявляется в преодолении единообразия форм обучения и тренировки.

Цели и задачи групп общей физической подготовки:

- ✓ привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом,
- ✓ утверждение здорового образа жизни,
- ✓ воспитание физических, морально-этических и волевых качеств,
- ✓ обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжках и метаниях,
- ✓ ознакомление с техникой видов лёгкой атлетики, овладение простейшими техническими элементами,
- ✓ развитие быстроты, гибкости, подвижности в суставах, выносливости и ловкости,
- ✓ ознакомление с отдельными разделами правил соревнований и некоторыми вопросами теории,
- ✓ укрепление здоровья и закаливания организма учащихся.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации занятий по общей физической подготовке юных легкоатлетов, строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок. При организации занятий по лёгкой атлетике на свежем воздухе и в закрытых помещениях следует строго соблюдать правила безопасности и санитарно-гигиенические нормы занятий с детьми.

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

Теоретико-методические знания:

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

✓ Практические умения:

✓

- уметь тестировать двигательную подготовленность, контролировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на учебно-тренировочных занятиях, уметь оказать первую помощь при травмах и несчастных случаях, владеть навыками страховки и само страховки;
- правильно пользоваться спортивным инвентарём и оборудованием;
- владеть техническими навыками выполнения основных легкоатлетических упражнений;

Этапы подготовки	Количество часов в неделю	Возраст учащихся	Наполняемость	Годовая нагрузка
1 год обучения	6	10-17 лет	15 человек	234 часа

✓ Теоретическая подготовка

1. Гигиена, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль: гигиенические требования к местам занятий и соревнований. Временные ограничения и противопоказания к занятиям лёгкой атлетикой. Причина травм и их профилактика. Использование естественных факторов природы в целях укрепления здоровья и закаливания организма.
2. Физические качества человека и способы их развития: понятие о тренированности и спортивной форме. Личная гигиена спортсмена, вред курения и употребления спиртных напитков. Гигиена в быту, правильное питание спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль.
3. Места занятий лёгкой атлетикой, оборудование и инвентарь, беговая дорожка на стадионе, и кроссовая дистанция. Места занятий для прыжков в длину, тройным и в высоту. Места занятий для метания мяча, ядра, копья, диска. Оборудование мест для учебно-тренировочных занятий. Правила безопасности и профилактика травматизма.
4. Основы техники видов лёгкой атлетики: взаимосвязь техники и тактики во время спортивных соревнований. Основы техники ходьбы и бега. Основы техники прыжков в длину и высоту. Основы техники метаний. Основы техники барьерного бега.
Индивидуальные особенности техники выполнения упражнений. Способы выполнения легкоатлетических упражнений.
5. Методика обучения и тренировки: обучение и тренировка, как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств. Применение в процессе обучения дидактических принципов педагогики. Важность соблюдения спортивного режима. Определение и исправление ошибок. Разминка, её значение в тренировочном занятии и соревнованиях. Средства и методы учебно-тренировочных занятий.
6. Судейская практика: виды соревнований. Ознакомление с правилами организации и проведения соревнований в отдельных видах и в целом. Подготовка мест занятий и соревнований. Оценка достижений в лёгкой атлетике. Организация и проведение соревнований в качестве судьи. Рекорды.
7. Олимпийские игры современности: как рождался всемирный праздник. Олимпийское движение принципы, традиции, правила. Как проводятся Олимпийские игры. Олимпийские виды спорта. Зимние и летние Олимпийские игры. МОК. Московские Олимпийские игры. Игры столетия. Наши лучшие олимпийские достижения. Россия олимпийская. Герои Олимпийских игр.

8. Физическая культура и спорт в России: физическая культура как неотъемлемая часть физического воспитания подрастающего поколения, ЕРСК и её значение, место лёгкой атлетики в общей системе физического воспитания, лёгкая атлетика как наиболее доступный и массовый вид спорта, имеющий прикладное значение.
9. История развития легкоатлетического спорта: место лёгкой атлетики в программе древнегреческих и современных и современных Олимпийских игр, развитие лёгкой атлетики в России, развитие юношеской лёгкой атлетики, рекорды юношей, девушек и взрослых.
10. Краткие сведения о строении и функциях организма: общие понятия, система кровообращения, кровь, мышцы, связки, суставы, дыхание и газообмен. Лёгкие.

Распределение теоретического материала по годам обучения

№ п/п	Наименование темы	1 год
1	Развитие физической культуры и спорта в России	1
2	Олимпийские игры. История развития легкой атлетики	1
3	Правила поведения, ТБ и ОТ на занятиях л/атлетикой	1
4	Основы технической подготовки	1
5	Краткие сведения о строении и функциях организма	1
6	Профилактика травматизма. Страховка и самостраховка	1
7	Технико-тактическая подготовка	1
8	Режим дня. Гигиена, закаливание. Врачебный контроль	1
ИТОГО:		8

Практическая подготовка

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

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

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

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

Упражнения для развития силы:

- упражнения, связанные с преодолением собственного веса;

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

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

Упражнения для развития выносливости. Выносливость бывает общая и специальная.

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

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

Упражнение для развития быстроты:

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

Упражнения для развития гибкости:

- активные упражнения, выполняются без отягощений и со **снарядами**, за счет мышечного усилия спортсмена при постепенном увеличении количества повторений, амплитуды и скорости выполнения упражнений;
- пассивные упражнения, выполняемые за счёт усилия партнёра, силы тяжести и др.

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

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

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

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

Распределение практического материала по годам обучения

№ п/п	Наименование темы	1 год
1	Общая физическая подготовка	80
2	Специальная физическая подготовка	40
3	Упражнения из других видов спорта	40
4	Технико-тактическая подготовка	32
5	Восстановительные мероприятия	6
6	Инструкторская и судейская практика	8
7	Участие в соревнованиях	20

ИТОГО:	226
---------------	------------

Упражнения из других видов спорта.

Упражнения на гимнастических снарядах и акробатические упражнения.

Различные упражнения на гимнастической скамейке, парные, индивидуальные, групповые. То же на гимнастической лестнице. Упражнения в равновесии и сопротивлении, лазаний по канату, шесту, лестнице. Перелазания и подтягивания.

Различные кувырки. Стойка на лопатках. Мостик из положения, лёжа на матах и стоя. Ритмическая гимнастика. Закрепление пройденного материала. Простейшие висы и упоры, подъёмы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах, прыжки через козла с подкидного мостика.

Упражнения с гимнастическими палками, скакалками. Стойки на голове. Ритмическая гимнастика. Лазанье по канату на скорость. Лазанье в висе на руках по горизонтальному канату. Подъём завесом вне (мальчики). Упражнения в равновесии на бревне (девочки).

Баскетбол.

Ведение мяча правой и левой рукой. Передача мяча от груди на месте и в движении. Передача мяча от груди двумя руками. Ведение мяча в быстром темпе. Игры «Борьба за мяч», «Мяч ловцу».

Передача мяча после отскока от пола. Передачи мяча в тройках с перемещениями. Броски в кольцо снизу. Двусторонняя игра по упрощённым правилам.

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

Волейбол.

Игра «Пионербол» по упрощённым правилам. Создание представления об игре волейбол. Упражнения с мячами.

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

Футбол.

Передвижения и прыжки. Удары по мячу на месте. Удар носком. Удар внутренней стороной стопы. Передачи мяча. Остановки катящегося мяча. Двусторонняя игра по упрощённым правилам.

Перехват мяча. Отбор мяча. Отбивание мяча. Игра в мини-футбол. Двусторонняя игра по упрощённым правилам.

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

Лыжный спорт.

Ознакомление с лыжным инвентарём. Построения и передвижения с лыжами, переноска лыж. Попеременный двухшажный ход с палками. Спуск со склона в средней стойке. Похождение дистанции I км на скорость.

Преодоление ворот при спуске. Поворот переступанием в движении

Подъем на склон полувелочкой. Одновременный двухшажный ход с палками. Прохождение дистанции в медленном темпе до 2,5 км.

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

Одновременный одношажный ход. Коньковый ход. Торможение «плугом».

Бег на время от 4 до 10 км.

Совершенствование пройденного материала. Развитие двигательных качеств.

Плавание.

Обучение умению держаться на воде. Техника работы рук и ног. Задержка дыхания с погружением под воду. Выдох в воде.

Плавание на спина без помощи рук. Обучение ритму работы рук, ног и дыхания. Произвольные игры на воде.

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

Техническая подготовка.

Техника бега по прямой с различной скоростью. Высокий старт. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание», метание малого мяча на дальность с места из-за головы через плечо.

Техника бега на длинные дистанции.

Средства: Бег с ускорениями до 50м.. СБУ, СПУ, метание набивных мячей, бег в медленном темпе до 10 мин, высокие старты, прыжки с места, прыжки со скакалкой, прыжки в высоту, прыжки в длину, метание малого мяча на дальность с места.

Техника финиширования Преодоление вертикальных препятствий. Метание малого мяча с пяти шагов разбега. Преодоление горизонтальных препятствий прыжками. Бег по прямой и виражу. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с разбега.

Средства. Повторный бег на 40-50м. Прыжки со скакалкой, метание малых мячей на дальность, прыжки в длину и в высоту; Эстафеты по кругу. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Метание набивных мячей. Бег в медленном темпе до 15 минут. Подвижные игры.

Совершенствование ранее изученного материала. Обучение технике низкого старта. Стартовый разбег. Прыжки в высоту и длину с разбега спортивным способом в облегчённых условиях. Метание малого мяча с полного разбега.

Средства. Бег с низкого старта до 60м. Метание малого мяча с разбега. Стартовый разгон. подвижные игры Прыжки в длину, высоту, с места. Кроссы до 4 км. Полоса препятствий.

Участие в соревнованиях

Занятия в группах общей физической подготовки предусматривают участие в соревнованиях.

3 соревнования по лёгкой атлетике + 3 соревнования по другим видам спорта.

Восстановительные мероприятия

Они делятся на четыре группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при рациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующее стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

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

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

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

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

Организационно-методические указания к проведению теоретических и учебно-тренировочных занятий

Весь учебный материал, предусмотренный программой, распределяется по годам обучения в определённой последовательности в соответствии с возрастом занимающихся и его физической подготовленностью. Учебно-тренировочная работа проводится в форму теоретических и практических занятий.

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

Практические занятия должны проводиться круглогодично. Для полноценного проведения тренировочных занятий должна быть полноценная учебно-тренировочная база. Занятия проводятся в форме учебно-тренировочных уроков с учётом возрастных особенностей учащихся. **В основу всего педагогического процесса** должен быть положен один из основных принципов системы физического воспитания - принцип оздоровительной направленности. Большая роль должна принадлежать санитарно-медицинскому обслуживанию учащихся. Контроль за режимом труда и восстановительных мероприятий - важнейший фактор успешного решения многолетней подготовки спортсменов высокого класса. Поэтому тренеры-преподаватели должны обладать не только знаниями по легкой атлетике, но и быть достаточно теоретически подготовленными в плане медико-биологических дисциплин.

Организация и методика проведения учебных занятий во многом зависит от возрастных особенностей учащихся. При обучении двигательным действиям предпочтение следует отдавать целостному методу, уделяя основное внимание овладению школой движений.

Обучение двигательным действиям и развитие физических способностей на начальном этапе занятий тесно связаны между собой. Одно и то же упражнение можно использовать как для обучения двигательному навыку, так и для развития координационных и кондиционных способностей. Говоря об особенностях обучения движениям, развития физических способностей в младшем возрасте, следует выделить проблему оптимального соотношения метода стандартно-повторного и вариативного упражнения. По мере того, как ученики начнут уверенно выполнять осваиваемые двигательные действия, метод стандартно-повторного упражнения должен уступить место методу вариативного упражнения.

В возрасте 9-11 лет следует уделять внимание всестороннему развитию координационных, скоростных, скоростно-силовых способностей. На учебно-тренировочных занятиях чёткая организация, разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд и распоряжений тренера-преподавателя, должна сочетаться с предоставлением учащимся определённой свободы и самостоятельности действий, заданиями, стимулирующими творчество и инициативу. Учебно-тренировочные занятия должны строиться на основе принципов демократизации, гуманизации, сотрудничества, в соответствии с которыми тренер-преподаватель должен обеспечить каждому воспитаннику одинаковый доступ к основам физической культуры и спорта.

В возрасте 12-13 лет техническое обучение и совершенствование наиболее тесно переплетаются с развитием координационных способностей. В этой связи тренер-преподаватель должен умело переходить от методов стандартно-повторного к вариативному упражнению, игровому и соревновательному методам. В данный период жизни детей развитие координационных способностей необходимо увязать с воспитанием скоростных, скоростно-силовых способностей, а также выносливости и гибкости.

При выборе содержания и методов проведения учебно-тренировочного занятия необходимо учитывать половые особенности. Воспитательные задачи в этом возрасте очень важно решать на основе принципов деятельного и личностного подхода.

В возрасте 14-16 лет возрастные и половые особенности юношей и девушек накладывают свою специфику на организацию и методику учебно-тренировочного процесса. В этом возрасте интенсификация обучения идёт по пути усиления тренировочной направленности. На занятиях со старшеклассниками широко применяют в начале подводящие, а затем выносливости. Весь процесс обучения и воспитания должен быть направлен также на воспитание у учеников необходимых морально-волевых качеств, таких как: воля, смелость, решительность, настойчивость, стойкость и др.

При проведении занятий по отдельным видам легкой атлетики тренеры-преподаватели должны соблюдать следующие правила:

- во время занятий по бегу на стадионе движения занимающихся должны быть только по часовой стрелке; после выполнения стартов стартовые колодки должны убираться;
- при проведении занятий по прыжкам ямы должны быть тщательно подготовлены (наполнены поролоном или песком, взрыхлены). При прыжках с шестом необходимо проверить исправность ящика для упора, качество шеста и обмотки.
- при проведении групповых занятий по метаниям не разрешается проводить встречные метания.

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

В арсенале используемых упражнений у начинающих спортсменов значительное место должны занимать естественные движения, а также упражнения на укрепление и развитие подвижности связочно-суставного аппарата, выполняемые широкой амплитудой без излишнего напряжения, следует в тренировочном процессе сохранить достаточное разнообразие применяемых средств.

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

Важное значение имеет преемственность тренировочных и соревновательных нагрузок, применяемых в занятиях с детьми, подростками, школами, юниорами и взрослыми спортсменами.

Неуклонный рост объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Изменение тренировочных нагрузок должно происходить как за счет увеличения объема, так и за счет их интенсивности.

Строгое соблюдение постепенности в процессе роста тренировочных нагрузок. Постепенное увеличение тренировочных нагрузок способствует улучшению функциональных возможностей и совершенствованию приспособляемости организма спортсмена к выполнению физических упражнений различной продолжительности и интенсивности. Для того чтобы обеспечить неуклонное улучшение подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки, чрезвычайно важно правильно планировать тренировочные соревновательные нагрузки. Подготовленность спортсмена прогрессивно повышается лишь в том случае; если нагрузки на всех этапах тренировки полностью соответствуют функциональным возможностям его организма.

Необходимость одновременного и параллельного воспитания физических качеств у спортсменов различного возраста.

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

Так, в детском и подростковом возрастах имеются особенно благоприятные возможности для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, общей выносливости. В дальнейшем возникают возможности для развития мышечной силы, специальной выносливости у спортсменов. Процесс физического воспитания человека, начинающийся в раннем детстве и длящийся многие годы, достигает высокой интенсивности в том случае, если он осуществляется систематически, на основе перспективного плана, разработанного с учетом возрастных особенностей растущего организма спортсмена.

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

Чтобы обеспечить поступательное улучшение подготовленности спортсмена в процессе многолетней подготовки, чрезвычайно важным является правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок. Подготовленность спортсмена будет

прогрессивно повышаться лишь в том случае, если нагрузка на всех этапах полностью соответствует функциональным возможностям организма спортсмена.

Литература.

- «Лёгкая атлетика» под редакцией профессора А.Н.Макарова, издание 1987г
- «Лёгкая атлетика» под редакцией Н.Г.Озолина и В.И.Воронкина, издание 1979г.
- «Лёгкая атлетика» под редакцией Е.М.Лутковкого и А.А.Филиппова, издание 1977г.
- «Учебник тренера по лёгкой атлетике» Хоменков Л.С., издание 1982г.
- «Книга тренера по легкой атлетике» Хоменков Л.С., издание 1987 г.
- «Государственная программа по лёгкой атлетике для ДЮСШ» Москва 2001г.
- «Теория и методика физического воспитания» Матвеев Л.П. 1976 год.
- «Прыжок в длину» В.Б.Попов 1977г.
- «Подружись с королевой спорта» Е. А.Мал ков 1991г.
- «Спортшкола в школе» М.Г Каменцер, 1985 г
- «Путь к успеху» Н.Г. Озолин 1985г.
- «Бег, прыжки, метания» Вольфганг Ломан, 1985 год.
- «Организация и судейство соревнований по лёгкой атлетике» ФИС, 2003г.
- «Летящие над землей» И.А.Тер-Ованесян, 1984г.
- «Подготовка легкоатлета: современный взгляд» И. А. Тер-Ованесян, 2000г.
- «Спортивные и подвижные игры» под редакцией Ю.И. Портных , 1984г.
- «К мастерству в волейболе» Ю.Д. Железняк, 1978г.
- «Герои античных стадионов» Ю.В. Шанин,1979г.
- «Старты надежд» И.И. Должиков, 1978г.
- «Врачебный контроль в спорте» А.Г. Дембо, 1988г.
- «Привила соревнований по легкой атлетике» утв. Президиумом Всероссийской Федерации легкой атлетики, 1994г
- «Стадионы во дворе» Н.П. Клусов, А. А. Цуркан, 1984г.
- «Книга тренера» С.М. Вайцеховский, 1971г.
- «Травмы в спорте» Л. Петерсон, П. Ренстрем, 1981 г
- «Спорт и образ жизни» В.И. Столяров, З. Кравчик, 1979 г.

Календарно-тематическое планирование к программе по лёгкой атлетике «Азбука бега» для группы СОГ на 2019-2020 учебный год (на 39 недель)

Тренер-преподаватель Бурова Н.Л. СШ№22 п. Ломинцевский.

Содержание программного материала	Недели обучения											
	1 неделя			2 неделя			3 неделя			4 неделя		
	Количество занятий в неделю											
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
Теоретические сведения		15						15			15	
Физическая культура и спорт в России.		+										
Правила соревнований по л/ атлетике								+			+	
Специальная физическая подготовка	15		20	15		20	15		20	15		20
Общая физическая подготовка	40	40	30	25		20	40	40	30	40	40	30
Упражнения для развития силы												
<ul style="list-style-type: none"> • с преодолением собственного веса • с дополнительным отягощением • парные • на тренажерах 	+	+									+	+
Упражнения для развития быстроты												
<ul style="list-style-type: none"> • пробегание коротких отрезков с максимальной скоростью • скоростно-силовые упражнения • прыжковые упражнения • упражнения, развивающие быстроту двигательной реакции 			+	+				+	+	+	+	
Упражнения для развития выносливости												
<ul style="list-style-type: none"> • упражнения на общую выносливость(ходьба, бег, спортивные игры в зале и на улице) 		+	+	+								
Упражнения для развития гибкости												
<ul style="list-style-type: none"> • упражнения на растягивание с увеличением количества повторений, амплитуды, скорости выполнения их • упражнения активного и пассивного характера • 								+	+			
Упражнения для развития ловкости												
<ul style="list-style-type: none"> • прыжки в длину и в высоту с разбега • барьерный бег • спортивные игры • акробатические упражнения • комбинированные упражнения на гимнастических снарядах • 	+	+								+	+	+
Другие виды спорта	35	35	40	30		30	35	35	40	35	35	40
Гимнастика												
Баскетбол												
Ручной мяч												
Футбол	+	+										
Лыжный спорт										+	+	

Содержание программного материала	Недели обучения											
	5 неделя			6 неделя			7 неделя			8 неделя		
	Количество занятий в неделю											
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
Теоретические сведения					15					15		
История развития легкой атлетики												
Специальная физическая подготовка	20		15	20		15	15	15			15	20
Общая физическая подготовка	35	35	35	20	15	35	25	25		45	45	30
Другие виды спорта	35	35	40	30	30	40	30	30		30	30	40
Технико - тактическая подготовка		20		20				20				
Восстановительные мероприятия					30							
Участие в соревнованиях (5-6 соревнований) и контрольные нормативы									90			
Инструкторская и судейская практика							20					
Итого	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90

Содержание программного материала	Недели обучения											
	9неделя			10 неделя			11 неделя			12 неделя		
	Количество занятий в неделю											
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
Теоретические сведения		15						15			15	
Правила организации и судейства соревнований по легкой атлетике.												
Специальная физическая подготовка	15		20	15		20	15		20	15		20
Общая физическая подготовка	35	45	40	45	60	30	20	40	40	20	40	40
Другие виды спорта	40	30	30	30	30	40	35	35	30	35	35	30
Технико - тактическая подготовка							20			20		
Восстановительные мероприятия												
Участие в соревнованиях (5-6 соревнований) и контрольные нормативы												
Инструкторская и судейская практика												
Итого	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90

Содержание программного материала	Недели обучения											
	13 неделя			14 неделя			15 неделя			16 неделя		
	Количество занятий в неделю											
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
Теоретические сведения		15										
Правила поведения и техника безопасности на занятиях												
Специальная физическая подготовка	15		20	15		20	15		20	15	15	
Общая физическая подготовка	20	40	40	45	40	30	30	25	25	25	25	
Другие виды спорта	35	35	30	30	30	40	45		45	30	30	
Технико - тактическая подготовка	20				20			20		20		
Восстановительные мероприятия								45				
Участие в соревнованиях (5-6 соревнований) и контрольные нормативы												90
Инструкторская и судейская практика											20	

