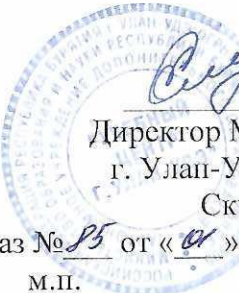


Комитет по образованию г. Улан-Удэ
Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Учебный центр г. Улан-Удэ»

Принята на заседании
Педагогического
Совета МАУ ДО УЦ

Протокол № 5

«27» 08 2025г.


твсрждаю
Директор МАУ ДО УЦ
г. Улан-Удэ
Скворцова Е.И.
Приказ № 25 от «01» 08 2025г.
м.п.

ОСНОВНАЯ ПРОГРАММА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ
«ИНСТРУКТОР ПО СПОРТУ»
Код: 2358.0

г. Улан-Удэ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

«Учебная программа по легкой атлетике» по содержанию является физкультурно-спортивной, по функциональному предназначению – специальной, по форме организации занятий – групповой, по времени реализации – длительной подготовки.

Программа составлена на основе:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». 2. Приказ Министерства просвещения России №569 от 18.07.2022 г. «О внесении изменений в ФГОС НОО, утверждённый приказом Министерства просвещения РФ от 31.05.2021 г. №286». 3. Приказ Минпросвещения России от 18.05.2023 N 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования» 4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утверждённый приказом Минпросвещения от 22.03.2021 № 115. 5. Приказ Министерства просвещения РФ от 05.12.2022 № 1053 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утверждённого приказом Министерства просвещения РФ от 22.03.2021 № 115»; 6. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утверждённые постановлением главного государственного санитарного врача от 28.01.2021 № 2. 7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. N 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"; 8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 декабря 2020 г. № 766 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, сформированный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. № 345»;

Программа предназначена для тренеров-преподавателей спортивных школ, ведущих учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки 1 года обучения (12-15 лет). Программа является основным документом учебно-тренировочной и воспитательной работы. Она представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки по видам легкой атлетики: многоборье (4хборье: бег, прыжки, метания); спринтерский бег (100, 200, 400 м.);

Новизна программы состоит в том, что наряду с учебным планом, объемами нагрузки в программе представлено тематическое планирование по периодам подготовки в годичном тренировочном цикле, что позволяет учитывать задачи периодизации спортивной подготовки, сохранить непрерывность и единство тренировочного процесса.

Актуальность данной программы в на этапах начальной подготовки и начальной специализации. Необходимость реализации принципа многоборной подготовки юных спортсменов подкрепляется числом исследований и опытом спортивной практики. Убедительно доказано, что максимальный прогресс юного спортсмена в специализации требует, в качестве самого необходимого условия, общего роста функциональных возможностей организма, постоянного расширения фонда навыков и умений, повышения двигательной культуры. Именно многоборное содержание тренировки юных легкоатлетов характеризуется преимущественной направленностью на эффективность базовой подготовки. Она в свою очередь, обеспечивает спортсменам надежную основу для дальнейшего спортивного совершенствования и создаст благоприятные предпосылки для достижения результатов высокого класса.

Педагогическая целесообразность

Настоящая программа разработана с учетом современных образовательных технологий и содержит следующие структурные компоненты: средства, методы, принципы и формы обучения, а также текущий и этапный контроль контроля.

В теории физической культуры сформировались **три** группы методов:

1. Направленные на овладение знаниями.
2. Способствующие овладению двигательными умениями и навыками.

3. Направленные на развитие физических качеств и способностей.

К 1 группе относятся: *рассказ* – изложение событий в повествовательной форме (теоретические занятия, техника движений, игровая деятельность);

Беседа – вопросно-ответная форма овладения учебным материалом, обмен мнениями (теоретические занятия, воспитательная работа, анализ, самоанализ тренировочной и соревновательной деятельности);

Описание – подробный перечень признаков, особенностей изучаемого упражнения («школа движений», технико-тактическая подготовка);

Характеристика – обобщенное перечисление наиболее важных признаков действия (отвечает на вопрос «как делать?», слитно, плавно, энергично и т.д.);

Объяснение – раскрытие существенных закономерностей выполняемых движений (отвечает на вопросы «зачем? почему так, а не иначе?»).

Ко 2 группе относятся: *методы расчлененного упражнения* – метод собственно расчлененного упражнения (использование относительно крупных заданий, охватывающих одну или несколько фаз целого упражнения), метод решения узких двигательных задач (вычленение отдельных характеристик движения), метод «по разделениям»;

Методы целостного упражнения – собственно целостный метод (применение в качестве обучающего упражнения целевого движения); целостного упражнения с постановкой частных задач; целостного упражнения с развертыванием от ведущего звена; метод подводящих упражнений (применение действий структурно-родственных целевому упражнению).

К 3 группе относятся: *методы стандартного упражнения* (прерывного, непрерывного – равномерного, повторного); *методы вариативного упражнения* (прерывного, непрерывного – переменного, интервального);

Игровой и соревновательный методы можно отнести ко 2 и 3 группе методов.

Значение игры как многообразного общественного явления выходит далеко за рамки физического воспитания, и даже воспитания в целом. Однако одна из главных функций игры – педагогическая: игра является одним из основных средств и методов воспитания в широком смысле.

Определяя игру, как ведущую деятельность детей, целесообразно опираться на игровой метод организации учебно-тренировочных занятий по спортивной аэробике, особенно на этапах начальной подготовки.

Особое положение в группе методов занимает **соревновательный метод**. Так как, выступая на официальных соревнованиях, дети демонстрируют все, что они достигли в процессе того или иного этапа подготовки, проверяют свои силы, возможности, выполняют спортивные разряды. На соревнованиях спортсмены выступают от 6 до 16 раз в год в зависимости от уровня их подготовленности и спортивной квалификации.

Также **соревновательный метод** применяется в системе занятий по данной программе как способ активизации двигательной деятельности при выполнении упражнений и стимулирования интереса детей. Элементы соревновательной деятельности на тренировках проявляются в подвижных играх и эстафетах.

Закономерности педагогического процесса находят свое конкретное выражение в основных положениях, определяющих его общую организацию, то есть в **принципах**.

Принцип гуманистической направленности воспитания предполагает отношение воспитателя (тренера – преподавателя) к воспитанникам как к ответственным субъектам собственного развития, а также стратегию взаимодействия, основанную на субъективно – субъектных отношениях.

Принцип природосообразности воспитания предполагает, что оно основывается на научном понимании взаимосвязи природных и социокультурных процессов, что учащиеся воспитываются сообразно их полу, возрасту и индивидуальным особенностям.

Принцип эффективности социального взаимодействия предполагает осуществление воспитания средствами физической культуры и спорта, что позволяет учащимся расширить сферу общения. Формировать навыки социальной адаптации. Интеграции, индивидуализации, самореализации.

Принцип концентрации воспитания на развитие личности направлен на освоение социокультурного опыта и свободное самоопределение в социальном окружении.

Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медико-биологического контроля).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы в многолетнем учебно-тренировочном процессе учесть преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием средств и величин нагрузок, направленных на решение определенных задач подготовки.

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Целью программы является: оздоровление и укрепление организма, воспитание физически крепкой, психологически устойчивой личности, подготовка

Основной задачей программы по легкой атлетике является:

содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности, укреплению здоровья учащихся;

неуклонное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней подготовки;

подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих бойцовскими качествами спортсменов;

подготовку инструкторов-общественников и судей по легкой атлетике;

подготовку и выполнение контрольных и разрядных нормативов.

3. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Программный материал изложен в соответствии с режимом тренировочной работы, рекомендованным «Нормативно-правовым и программным обеспечением деятельности спортивных школ в Российской Федерации». (2008 г.)

ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ

Для выполнения программы учащиеся отделения легкой атлетики распределяются по следующим учебным группам:

Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической, спортивной подготовке

Этапы подготовки	год обучения	Минимальная наполняемость группы (чел.)	Максимальная наполняемость группы (чел.)	Максимальный объём уч-тренировочной работы (час\нед)
начальной подготовки	1 год	15	30	216
		12	30	

Реализация программы предполагает соблюдение ряда условий:

- 1) систематичности и круглогодичности учебно-тренировочного процесса
- 2) постоянного учета физического развития и физической подготовленности учащихся
- 3) регулярного врачебного контроля за функциональным состоянием занимающихся
- 4) четкой организации и высокого качества работы тренерско-преподавательских кадров
- 5) наличие материально-технической базы.

Программа предназначена для детей и подростков 12-15 лет. Реализация программы предполагает следующие формы организации деятельности воспитанников: групповые тренировочные занятия, контрольно-переводные тесты, соревнования, теоретические занятия, восстановительные мероприятия, диспансеризация, судейская практика.

Программа реализуется в четыре этапа: этап начальной подготовки (

Задачи на этапах обучения:

Начальной подготовки:

1. Формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой
2. Укрепление здоровья, формирование правильной осанки, закаливание организма
3. Развитие физических качеств: ловкости, гибкости, быстроты, выносливости. Формирование двигательной культуры.
4. Обучение специальным беговым и специальным подготовительным упражнениям.
5. Ознакомление и обучение основам техники видов легкой атлетики (бега, прыжков в длину, прыжков в высоту, барьерного бега, метания мяча)
6. Воспитание дисциплинированности и навыков самоорганизации.
7. Воспитание способности к проявлению максимальных усилий в двигательном упражнении и концентрации внимания на выполнении движений.

Тренировочный (многоборной подготовки)

1. Повышение уровня общеподготовительной и специальной подготовленности
2. Изучение техники легкоатлетических упражнений
3. Воспитание уверенности и психологической устойчивости
4. Воспитание потребности к здоровому образу жизни, профилактика вредных привычек и правонарушений.
5. Обучение анализу тренировочной и соревновательной деятельности.

Ожидаемые результаты программы.

По окончании **начального этапа подготовки:**

Воспитанник будет знать.

1. Правила поведения учащихся при занятиях спортом.
2. Общие гигиенические требования к занимающимся легкой атлетикой. Режим дня спортсмена.
3. Основные исторические события в развитии физкультуры и спорта. Краткую историю олимпийского движения.
4. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма.
5. Общее понятие о технике спортивного упражнения.
6. Основные правила проведения соревнований в избранном виде легкой атлетики. Права и обязанности участников соревнований.

Воспитанник будет уметь:

1. Проводить самостоятельную разминку.
2. Выполнять основные легкоатлетические упражнения — бег, прыжки, метания с проявлением максимальных усилий.
3. Выполнять специальные беговые, прыжковые и бросковые упражнения.
4. Выполнять общеподготовительные упражнения.
5. Выполнять нормативы контрольно-переводных испытаний.

Воспитанник сможет решать следующие жизненно-практические задачи:

1. Планировать собственный режим труда и отдыха.
2. Соблюдать личную гигиену.
3. Использовать простейшие виды закаливания.
4. Соблюдать технику безопасности на тренировке, дома и на улице.

Воспитанник способен проявлять следующие отношения:

1. Умение работать в команде.
2. Стабильное посещение занятий, дисциплинированность и трудолюбие.

По окончании **многоборной подготовки:**

Воспитанник будет знать.

1. Спортивный травматизм и меры его предупреждения.
2. Историю развития легкой атлетики как вида спорта.
3. Краткие сведения о положениях действующей спортивной классификации.
4. Понятие здорового образа жизни. Вред алкоголизма, наркомании и табакокурения.
5. Основные сведения о костной системе, дыхательной, сердечно-сосудистой и нервной системах, мышечном и связочном аппарате, влияние физических упражнений на их развитие и работоспособность.
6. Врачебный контроль и самоконтроль на занятиях легкой атлетикой.
7. Основы техники бега, прыжков, метаний.
8. Виды соревнований. Положение о соревновании, программа и график проведения.

Воспитанник будет уметь.

1. Проводить разминку с группой.
2. Выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания) в соревновательной форме.
3. Физически и психологически самостоятельно готовиться к соревновательной деятельности.
4. Анализировать результаты соревновательной деятельности.
5. Выдерживать в полном объеме тренировочную нагрузку.
6. Выполнять соревновательное упражнение на уровне нормативов юношеских и III спортивных разрядов.

Воспитанник сможет решать следующие жизненно-практические задачи:

1. Противостоять влиянию негативного воздействия улицы.
2. Соблюдать режим дня, питания, труда и отдыха.
3. Соблюдать технику безопасности.
4. Проводить простейший самоконтроль физического состояния (оценка самочувствия, пульсометрия).

Воспитанник способен проявлять следующие отношения:

1. Выступать в качестве лидера группы в отдельных спортивных мероприятиях.
2. Регулярно участвовать в соревнованиях.
3. Оказывать помощь в сохранении материально-технической базы школы.

По окончании

Воспитанник будет знать.

1. Раны, травмы, кровотечения и их разновидности.
2. Методы профилактики заболевания СПИД.
3. Лучших легкоатлетов страны и мира.
4. Использование естественных факторов природы для закаливания организма, народные методы оздоровления и профилактики простудных заболеваний.
5. Понятие о разумном сочетании работы и отдыха, утомлении и восстановлении энергетических затрат.
6. Понятие спортивной формы, методы ее диагностики.
7. Технику бега, классификацию и технику прыжков, классификацию и технику метаний.
8. Документы соревновательной деятельности (заявка, карточка участника, протокол). Техника судейства.

Воспитанник будет уметь.

1. Оказывать доврачебную помощь при травмах, повреждениях.
2. Выдерживать большой объем тренировочной и соревновательной нагрузки.
3. Психологически настраиваться на ответственные соревнования.
4. Выполнять отдельные функции судейства соревнований.
5. Выполнять соревновательное упражнение на уровне нормативов III, II спортивных разрядов.

Воспитанник сможет решать следующие жизненно-практические задачи:

1. Контролировать проявление эмоций в стрессовых ситуациях.

2. Ставить локальные цели и достигать их.

Воспитанник способен проявлять следующие отношения:

1. Организовать товарищей для проведения совместной деятельности.
2. Оказывать помощь тренеру в проведении групповых и внутришкольных мероприятий.
3. Строить отношения с товарищами на принципах сотрудничества и взаимопомощи.

По окончании

Воспитанник будет знать.

1. Понятие перетренировки. Методы восстановления после физической нагрузки.
2. Режим, период и циклы тренировки спортсменов различного возраста.
3. Этапы обучения – создание представления, разучивание, совершенствование.
4. Индивидуальный план, дневник тренировки.
5. Современный уровень результатов в легкой атлетике.
6. Требования к местам проведения соревнований, оборудованию, инвентарю.

Воспитанник будет уметь.

1. Вести самоконтроль тренировочной нагрузки и самочувствия.
2. Проявлять значительные волевые усилия.
3. Выполнять судейские функции в соревнованиях различных видов легкой атлетики.
4. Выполнить самостоятельную тренировку по индивидуальному плану.
5. Выполнять соревновательное упражнение на уровне нормативов
6. Воспитанник сможет решать следующие жизненно-практические задачи:
 1. Самоопределяться с профессиональной ориентацией.
 2. Ставить перед собой жизненно важные цели и продвигаться к их достижению.

Воспитанник способен проявлять следующие отношения:

1. Оказывать помощь тренеру в работе с младшими воспитанниками.
2. Оказывать помощь в судействе соревнований различного уровня.
3. Быть примером работоспособности и целеустремленности для начинающих спортсменов.

Способы проверки результатов программы изложены в главе «Контроль в процессе подготовки», представлены в форме текущего и контрольного тестирования, распределены по видам легкой атлетики.

4. Основные формы организации учебно-тренировочного процесса легкоатлетов

- групповые тренировочные и теоретические занятия;
- тестирование;
- прохождение медицинского контроля;
- участие в спортивных соревнованиях различного масштаба и матчевых встречах;
- тренировочные занятия в условиях спортивно-оздоровительных лагерей;
- инструкторская и судейская практика

5. УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ

УЧЕБНЫЙ ПЛАН и тематическое планирование.

Система подготовки юных спортсменов требует четкого планирования нагрузок, применяемых в процессе тренировки, с учетом возрастных особенностей растущего организма.

Общий подход к планированию, на всех этапах тренировки, заключается в постоянном возрастании объемов общей и специальной физической подготовки, с изменением их процентного соотношения в сторону увеличения удельного веса средств СФП при снижении ОФП, процент технической подготовки постепенно увеличивается и составляет более половины от общего объема тренировочных средств.

Планирование годового цикла тренировки зависит от задач конкретного этапа подготовки, календаря спортивно-массовых мероприятий и сроков проведения основных стартов года. Кроме того, каждый тренер вносит корректировки в зависимости от расписания занятий.

6.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Этапы, периоды, часы	Количество часов		
		всего	теория	практика
	Предметная область			
1.	Техника безопасности и профилактика травматизма.	6	6	
1.1	Теория и методика ФКиС	15	9	
2.	Общая физическая и специальная подготовка	12	3	9
3	Избранный вид спорта – лёгкая атлетика	36	9	27
4	Другие виды спорта и подвижные игры	36	6	30
5	Спортивные игры.	42	8	34
6	Технико-тактическая и психологическая подготовка	36	9	27
7	Самостоятельная работа	33	12	21
	Промежуточная аттестация			
	Итоговая аттестация			
	Итого	216	62	152

Учебно-тематический план.

№ п/п	Этапы, периоды, часы Предметная область	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Техника безопасности и профилактика травматизма.	6	6	
1.1	Теория и методика ФКиС	15	9	6
1.2	Физическая культура и спорт в России	6	3	3
1.3	Единая Всесоюзная спортивная классификация по легкой атлетике	9	6	3
2.	Общая физическая и специальная подготовка	12	3	9
2.1	Спортивная гигиена и режим. Профилактика вредных привычек.	3		3
2.2	Комплексы физических упражнений	3	3	
2.3	Основные физические качества (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующиеся на них способности и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий легкой атлетики.	3		3
2.4	Укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь)	3		3
3	Избранный вид спорта – лёгкая атлетика	36	9	27
3.1	Упражнения с элементами гимнастики.	3	1	2
3.2	Специальная физическая и функциональная подготовленность	3	1	2
3.3	Основы техники и тактики в (при наличии) легкой атлетики	3	1	2
3.4	Приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях	6	1	5
3.5	Специальные физические (двигательные) и психологические качества	6	1	5
3.6	Функциональная подготовленность	6	1	5
3.7	Тренировочные и соревновательные нагрузки	6	3	3
3.8	Требования, норм и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий	3		3
4	Другие виды спорта и подвижные игры	36	6	30
4.1	Упражнения на скорость.	3	1	2

4.2	Задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр	9	1	8
4.3	Специфические физические качества средствами других видов спорта и подвижных игр	9	1	8
4.4	Требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений	9	2	7
4.5	Сохранение собственной физической формы	6	1	5
5	Спортивные игры.	42	8	34
5.1	Лыжный спорт.	12	2	10
5.2	Волейбол	12	2	10
5.3	Общеразвивающие упражнения без предмета.	12	2	10
5.3	Игра на быстроту реакции «Воробьи ,вороны»	6	2	4
6	Технико-тактическая и психологическая подготовка	36	9	27
5.1	Основы технических и тактических действий в лёгкой атлетике	6	1	5
5.2	Необходимый уровень автоматизированного реагирования на действия соперника	6	1	5
5.3	Различные алгоритмы технико-тактических действий	6	1	5
5.4	Анализ спортивного мастерства соперников	3	1	2
5.5	Адаптация к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности	3	1	2
5.6	Преодоление предсоревновательных и соревновательных факторов, воздействующие на психологическое состояние спортсмена	12	4	8
7	Самостоятельная работа	33	12	21
7.1	Учет физических упражнений, нагрузок. Фиксация режима дня, умение правильно измерять пульс.	12	6	6
7.2	Умение вести дневник тренировок. Самостоятельное выполнение заданий тренера-преподавателя.	21	6	15
	Промежуточная аттестация			
	Итоговая аттестация			
	Итого	216	62	154

7. Теоретическая подготовка

• Техника безопасности и профилактика травматизма.

Правила поведения в спортивном зале и на стадионе. Правила пользования спортивным инвентарем. Спортивный травматизм и меры его предупреждения. Раны и их разновидности, ушибы, растяжения, разрывы мышц и связок, сухожилий. Кровотечения их виды и меры остановки. Повреждения костей (ушибы, переломы). Доврачебная помощь пострадавшим.

Т-2. Физическая культура и спорт в России

Физическая культура как составляющая общенациональной культуры, одно из основных средств воспитания всесторонне развитой личности, адаптированной к жизни в современном обществе, обладающей активным гражданским самосознанием. История развития физической культуры и спорта. История развития легкой атлетики как вида спорта. Олимпийское движение. История выступления российских легкоатлетов на олимпийских играх, чемпионатах Европы и мира.

Т-3. Единая Всесоюзная спортивная классификация по легкой атлетике

Роль спортивной классификации в стимулировании массовости спорта, росте мастерства юных спортсменов, совершенствовании методов тренировки. Краткий разбор положений действующей спортивной классификации. Почетные звания и спортивные разряды установленные ВВСК. Лучшие легкоатлеты России и мира. Современный уровень результатов в легкой атлетике.

Т-4. Спортивная гигиена и режим. Профилактика вредных привычек.

Общие гигиенические требования к занимающимся легкой атлетикой с учетом специфических особенностей. Режим дня, учебных и спортивных занятий, отдыха. Гигиенические требования к спортивной одежде. Гигиена сна и питания, питьевой режим, регулирование веса спортсмена. Понятие здорового образа жизни (ЗОЖ). Использование естественных факторов природы для закаливания организма, народные методы оздоровления и профилактики простудных заболеваний. Вред алкоголизма, наркомании и курения табака. Методы профилактики заболевания СПИД.

Т-5. Общие сведения о строении и функциях организма. Влияние физической культуры и спорта на организм человека.

Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и её развитие. Мышечный и связочный аппарат, общие сведения о расположении основных мышечных групп, влияние физических упражнений на их развитие, увеличение массы и работоспособность. Дыхательная и сердечно-сосудистая системы, нервная система. Спортивная тренировка как процесс совершенствования функциональной системы организма. Понятие о разумном сочетании работы и отдыха, утомлении и восстановлении энергетических затрат. Перетренировка - как временное нарушение координации функций организма и снижение работоспособности. Методы восстановления

Т-6. Врачебный контроль, самоконтроль. Врачебный контроль и самоконтроль на занятиях легкой атлетикой. Задачи, формы и организация врачебного контроля, совместная работа врачей и тренеров. Понятие спортивной формы. Методы её диагностики. Учёт объективных и субъективных показателей: вес, рост, спирометрия, динамометрия, пульс, давление, общее самочувствие. Дневник самоконтроля спортсмена.

Т-7. Основы техники видов легкой атлетики.

Общее понятие о технике спортивного упражнения. Основы техники бега: цикл движений, чередование одноопорного и безопорного положения, рациональная работа рук и ног, длина и чистота шага. Основы техники прыжков: классификация прыжков, фазы прыжков - разбег, толчок, полет и приземление, угол отталкивания и угол вылета. Основы техники метаний. Классификация метаний. Фазы метаний - разбег, вращение, финальное усилие, обгон снаряда, угол вылета.

Т-8. Основы спортивной тренировки.

Единство процессов обучения и тренировки в формировании и совершенствовании двигательных навыков. Последовательность изучения видов легкой атлетики. Многоборная направленность - основной принцип тренировки юных легкоатлетов. Этапы обучения - создание представления, разучивание, совершенствование. Методические приемы и средства.

Организация занятия, его структура, содержание, формы проведения. Характеристика и назначение частей занятия. Основные средства тренировки - общие физические, специальные физические, технико-тактические. Режим, периоды и циклы тренировки спортсменов различного возраста. Подготовительный, соревновательный, переходный периоды. Круглогодичность спортивной тренировки, индивидуальный план, дневник тренировки.

Т-9. Соревнования по легкой атлетике. Правила соревнований в различных видах легкой атлетики. Виды соревнований: личные, командные, лично-командные. Положение о соревновании, программа и график проведения. Заявка на участие, личная карточка участника. Права и обязанности участников, представителя команды, судейской коллегии. Техника судейства. Требования к местам проведения соревнований, оборудованию и инвентарю. Подведение итогов, система зачетов. Режим, особенности тренировки, отдых, питание в период соревнований. Предсоревновательная разминка, её значение и содержание. Тактика при участии в соревнованиях.

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Литература

1. **Лямцев М.И. Легкая атлетика.** Учебная программа для Детско-юношеских спортивных школ, специализированных Детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства, утв. Комитетом по Ф К и С , 1977г
2. **А.В.Коробов, В.Н.Городенцев Легкая атлетика.** Поурочная программа для ДЮСШ и СДЮШОР (учебно-тренировочные группы 1,2,год обуч.), утв. Комитетом по Ф К и С , 1985г
3. Авторский коллектив под общ. Ред. Ю.Г.Травина**Легкая атлетика.** Поурочная программа для ДЮСШ и СДЮШОР (подготовка спортсменов по бегу на выносливость и спортивной ходьбе) утв. Комитетом по Ф К и С , 1985г
4. В.Г.Никитушкин**Легкая атлетика.(бег на короткие дистанции)** Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.(нормативная часть) Комитетом по Ф К и С , 1989г
5. А.Д.Комарова **Легкая атлетика.(многоборья)** Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.(нормативная часть) Государственным комитетом СССР по физической культуре и спорту 1989г
6. **Легкая атлетика: критерии отбора.** В.Б.Зеличенко, В.Г.Никитушкин, В.П.Губа- М.: Терра-Спорт, 2000г
7. **Подготовка легкоатлета: современный взгляд.** И.А.Тер-Ованесян.-М.: Терра- Спорт, 2000г
8. **Прыжок в длину: многолетняя подготовка.** В.Б.Попов-М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2001г
9. **Тренировка спринтера.** Е.Д.Гагуа-М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2001г
10. **Подготовка спортсменов в горных условиях.** Ф.П.Суслов Е.Б.Гиппенрейтер-М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2000г
11. **Спорт и личность.** А.Т.Паршиков, О.А.Мильштейн Методические рекомендации. Изд-во
12. «Советский спорт» М. 2008г

Тематическое планирование
Приложение № 1 **для ГНП- 1-годов обучения (начальная подготовка)**

Периоды подготовки	Задачи периода и их основные направления	Основные средства	Объем нагрузки в одном занятии	Направленности недели	Методические указания
Осенне-зимний подготовительный период	1. Приобретение спортивной формы и улучшение всестороннего физического развития. 2. Развитие силы, быстроты и др. физических качеств применительно к избранному виду л/атлетики, 3. Воспитание моральных и волевых качеств. 4. Овладение техникой. 5. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. 6. Приобретение уровня знаний в области теории, гигиены, самоконтроля.	1. Кроссовый бег 2.ОРУ в парах и самостоятельно. 3.Медленный бег. 4.Эстафетный бег, челночный бег, игры, футбол 5. Многоскоки, скачки. 6.Теоретический раздел. 7.Соревнования.	2-3 км до 100раз до 0,6 км 5 x 40 м 2 x 3 x 10 м 45 мин 15-30 откатк. 10-15 мин. 90 мин.	ПН- общая выносливость – ОРУ, скоростн. качества ВТ- техническая подготовка –ОРУ ЧТ- прыжковая работа – скор. качества	Занятия проводятся длительное время на воздухе. Профилактика простудных заболеваний и травм. Занятия проводятся 3-4 раза в неделю. Контрольные норматив и веселые старты, Выявление скоростных прыжковых качеств новичков.
Соревновательный	1. Дальнейшее развитие физических и морально-волевых качеств. 2. Закрепление спортивной техники. 3.Овладение тактикой и приобретение опыта соревнований. 4.Поддержание всесторонней физической подготовленности.	1. Интервальный бег. 2. Повторные отрезки 3. Имитац.упр.к видам л/атлетики. 4. Прыжки с короткого и полного разбегов. 5.Овладение низкого старта. 6. Овладение б/бега. 7.ОРУ в парах и са-МОстоятельно.	0,5 км 0,3-0,4 км 180-120р. 10-15 р. 5-7р. 7-10 р. 25-50б. 60-100р. 100-200р.	ПН- скоростные качества – ОФП прыгучесть ВТ- техническая подготовка + ОРУ скоростная раб. ЧТ-технич. и скорост. ОФП	Повышение тренированности. Добиваться высоких результатов. Выступление в 4хборье Участие в соревнованиях не должно вызывать особых изменений в тренировке

Заключительный	Подвести спортсмена к началу занятий в новом годичном цикле не снижения уровень физических и технических навыков. Повышать общую и специальную физическую подготовку, овладеть техникой и улучшать. Ввести новые разнообразные упражнения для повышения интереса занимающихся.	Кроссовый бег медленный бег, ОРУ силового характера. Игры. Плавание. Бросковые упражнения. Овладение техникой б/бега, спринта, прыжков.	3,0-4,0 км. 1,2 км. 60 мин. 45 мин. 80-120 р. пр-ки 7 р. б/бег 10 р. спринт 0,1-0,2км.	ПН- технический вид прыжковая работа ОРУ. ВТ- общая выносливость, ОРУ, бросковые упражнения. ЧТ- техническая подготовка, скоростные качества, ОРУ	Полностью отдохнувший и излечившийся ученик. Тренировки почти не меняются. Проводить тренировки с обычной нагрузкой. Подведение итогов года по росту результатов и планирование на следующий год.
----------------	--	---	---	---	---

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 659210494418358846796125042851991573012135821278

Владелец Скворцова Елена Леонидовна

Действителен с 13.11.2024 по 13.11.2025