

**Муниципальное казенное учреждение дополнительного
образования
детско-юношеская спортивная школа МКУДО ДЮСШ
«МЮРЕГО»**

ПРИНЯТО

решением педагогического совета
МКУ ДО ДЮСШ «МЮРЕГО»
протокол № 96 от «31 » августа 2020 г

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКУ ДО ДЮСШ «МЮРЕГО»



Магомедов Г.Г.

ПРОГРАММА

ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ

**Для спортивно-оздоровительной группы,
группы начальной подготовки 1-3 годов обучения и УТГ 1-
5 годов обучения**

**Составитель:
Алиев А.М. тренер-преподаватель
по легкой атлетике**

**Сергокалинский район с. Мюрего
2020 г.**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности по лёгкой атлетике.

В основу учебной программы заложены нормативно- правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ, основополагающие принципы спортивной подготовки спортсменов ДЮСШ и опыт их выступлений на районных, областных и российских соревнованиях, а также наблюдения за уровнем физической подготовленности учащихся школ района и собственный опыт педагогической работы.

Учебный материал данной программы разработан в соответствии с нормативными документами Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту (приказ Госкомспорта РФ №390 от 28 июля 2001г), обобщения научных исследований в области детско-юношеского спорта, передового опыта работы тренеров с юными спортсменами. При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке. Санитарноэпидемиологических требований к учреждениям дополнительного образования детей, режимом учебно-тренировочной работы. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков, развития основных двигательных качеств.

Образовательный процесс ведётся на основе данной программы и рассчитан на 46 учебных недель.

Данная программа адаптирована к особенностям учреждения МКУДО «ДЮСШ с.МЮРЕГО».

Основополагающие принципы программы:

- комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, психологического сопровождения, восстановительных мероприятий);

- преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовки.

- вариативность - предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки учёт индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменение нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

В программе раскрываются основные задачи и направления учебно-тренировочной работы в определенных возрастных группах занимающихся учащиеся школ (6-18 лет), опираясь на базу и оснащённость спортивным инвентарём нашей школы и базовых школ, где проходят учебно-тренировочные занятия.

Срок реализации – 9 лет

Этапы:

1. Спортивно-оздоровительная группа – 1 год
2. Этап начальной подготовки – 3 года
3. Учебно-тренировочный этап - 5 лет

Для каждой группы устанавливаются наполняемость и режим учебно-тренировочной и соревновательной работы:

В спортивно-оздоровительную группу принимаются все желающие от 6 лет и не имеющие противопоказаний для занятия лёгкой атлетикой.

Время занятий спортивно-оздоровительной группы -6 часов.

Группы начальной подготовки 1,2,3 - годов обучения (НП-1,НП-2, НП-3).

В группы начальной подготовки принимаются все прошедшие спортивно-оздоровительную группу и медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний для занятия лёгкой атлетикой. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная работа направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладению основами техники избранного вида лёгкой атлетики.

Учащиеся групп начальной подготовки сдают контрольные нормативы в начале

учебного года по физической подготовке, а по окончании учебного года - по физической подготовке.

Время занятий групп НП 1- 6 часов, НП 2 - 9 часов, НП 3- 9 часов в неделю.

Учебно-тренировочные группы (УТГ -1, УТГ-2, УТГ-3, УТГ- 4, УТГ- 5).

Учебно-тренировочная группа формируется из числа учащихся, прошедших медицинский осмотр и не имеющих противопоказаний для занятия лёгкой атлетикой. Комплектация групп проводится на конкурсной основе из детей, выполнивших контрольные нормативы по физической подготовке. Перевод учащихся по годам обучения (в более старшую группу) осуществляется при условии выполнения контрольных нормативов по физической подготовке.

Время занятий групп УТГ 1- 12 часов, УТГ 2 - 14 часов, УТГ 3 - 16 часов, УТГ 4 - 18 часов, УТГ 5 -20 часов в неделю.

Учебно-тренировочные занятия проводятся по окончании учебного процесса общеобразовательных учреждений с 13.00 до 21.00 часа, согласно расписанию. Продолжительность учебно-тренировочных занятий от 1 часа до 3-х часов, в зависимости от возраста занимающихся. В программе указаны темы для теоретических и практических занятий, примерные допустимые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок. Программой определена система нормативов и упражнений, воспитательные мероприятия, спортивные мероприятия.

Программа обеспечивает:

- строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки юных легкоатлетов,
- преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармоничного развития юных спортсменов,
- воспитание морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия в овладении техникой легкоатлетических упражнений и видов лёгкой атлетики, развитием физических качеств,
- создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Одним из важнейших вопросов планирования учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по периодам и этапам годового цикла, а также дальнейшая детализация его. Соотношение времени, отводимого на отдельные виды подготовки, может изменяться в зависимости от конкретных обстоятельств, наличия материальной базы,

погоды и др. Однако, при этом должна сохраняться общая направленность тренировочного процесса, предполагающая постепенное увеличение удельного веса тренировочных нагрузок на специальную физическую и технико-тактическую подготовку к началу соревновательного периода.

Наряду с планированием важной функцией управления является контроль, за эффективностью, учебно-тренировочного процесса многолетней подготовки бегунов на средние дистанции.

Цель программы: укрепление здоровья занимающихся и гармоничного развития юных спортсменов, воспитание морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, физкультурой и спортом, овладении техники лёгкоатлетических упражнений и видов лёгкой атлетики, развитие физических качеств, создание предпосылок для достижения спортивных результатов, подготовка спортсменов разрядников.

Для выполнения этой программы необходима многолетняя целенаправленная подготовка, которая включает следующие задачи:

Развивающие: укрепление здоровья и закаливание организма учащихся, обеспечение разносторонней физической подготовленности;

- укрепление опорно-двигательного аппарата, воспитание общей выносливости, ловкости;
- развитие скоростно-силовых качеств, гибкости, подвижности в суставах;
- обучение умению расслаблять мышцы;

Образовательные:

- изучение правил соревнований;
- обучение самостоятельному проведению тренировочных занятий;
- обучение ведению борьбы во время соревнований;
- выполнение юношеских разрядов и контрольных нормативов.
- обучение основам техники прыжков, бега, метаний

- определение дальнейшей специализации в лёгкой атлетике **Воспитательные:**
- развитие активности и самостоятельности общения;
- способность адаптироваться в современном обществе.
- воспитание умения общаться в коллективе.

Учебный материал, предложенный учащимся, занимающимся лёгкой атлетикой, включает в себя: систематическое проведение теоретических и практических занятий, обязательное выполнение учебного плана, приём контрольных нормативов, регулярное участие в соревнованиях, осуществление восстановительно-профилактических мероприятий, просмотр учебных программ и видеозаписей. В этой программе учебный материал даётся в виде упражнений, теоретических и практических сведений.

ПЛАНИРОВАНИЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

Планирование тренировки юных бегунов на средние и длинные дистанции осуществляется с учетом следующих методических положений:

- традиционной периодизации подготовки юных легкоатлетов;
- правильной постановки задач в годичном цикле и многолетнем плане;
- соответствия основных средств и методов подготовки задачам текущего года;
- динамики физической и функциональной подготовленности;
- основных принципов распределения тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле.

План- схема годичного цикла гр. начальной подготовки (НП) 1, 2, 3- года обучения.

Планирование периодизации годичного цикла тренировки юных бегунов в группах начальной подготовки носит несколько условный характер и осуществляется по сдвоенному циклу. Подготовительный и соревновательный период, который заканчивается переходным периодом. В группах 1-2-3-го года обучения так же основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке (таблица 1) с использованием главным образом средств ОФП, спортивных игр, совершенствованием техники бега, обучением техническим видам лёгкой атлетики. На 2-м и 3-м году обучения в группах начальной подготовки начинает уделяться больше времени специальной физической подготовке, увеличивается объём бега, интенсивность пробегаемых отрезков. По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены сдают контрольные нормативы по разносторонней физической подготовке и теоретической подготовке. План- схема годичного цикла учебно-тренировочных групп (УТГ)

1,2,3,4,5 -года обучения.

Учебный год при планировании периодизации в группах УТГ делят на несколько периодов: переходный период, в начале учебного года, подготовительный, зимний соревновательный, подготовительный, предсоревновательный, соревновательный, этап основных соревнований.

В переходном периоде решаются задачи повышения уровня ОФП, укрепления опорно-двигательного аппарата, повышение уровня функциональной подготовленности, работа в аэробном режиме (таблица 1)

В подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, совершенствование технических навыков, работа в аэробном и смешанном режиме (аэробно- анаэробная).

На этапе зимних соревнований ставятся задачи повышения уровня специальной физической работоспособности, развития скоростных качеств и специальной выносливости, участия в 4-6 соревнованиях при незначительном снижении общего объема тренировочных нагрузок.

Преобладание работы в смешанном и анаэробном режиме.

Во втором подготовительном периоде решаются задачи дальнейшего развития общей и специальной выносливости, силовых и скоростно-силовых качеств, повышения уровня функциональной подготовленности.

На предсоревновательном этапе ставится задача повышения уровня работоспособности, скоростных возможностей и специальной выносливости.

На фоне снижения общей беговой работы большая роль отводится «острой работе» -

повторный и интервальный бег с околосоревновательной скоростью.

В летнем соревновательном периоде, на первом его этапе, ставится задача улучшения спортивного результата прошлого сезона, в беге на основной и смежных дистанциях, а на заключительном - достижения наивысшего уровня специальной работоспособности и спортивных результатов на основной дистанции, а также выполнения контрольно-переводных нормативов.

Основной принцип учебно-тренировочной работы на данном этапе - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей юного спортсмена. Годичный цикл, строится с учётом основных соревнований. На фоне общего увеличения количества часов значительно повышается объём специальных беговых нагрузок и количество соревнований.

ТАБЛИЦА 1

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила									+	+	+
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+						
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

Типовые недельные циклы юных бегунов на средние дистанции (УТГ)

В процессе многолетней подготовки бегунов на средние дистанции могут быть использованы разработанные недельные циклы. По характеру и направленности работы недельные микроциклы разделяются на:

Втягивающий - в начале подготовительного периода. Характерной чертой этого микроцикла является продолжительная работа в анаэробном режиме.

ЧСС до 150 уд.мин.

Развивающий - в основном в подготовительном периоде с целью добиться глубоких приспособительных перестроек в организме спортсмена. Работа выполняется в непрерывном режиме, однако возрастает доля бега в смешанном режиме. ЧСС 150 - 170 уд.мин.

Скоростно-силовой подготовки - применяются на весеннем этапе подготовки для укрепления опорно - мышечного аппарата. Акцент в тренировочной работе делается на прыжки и бег в гору в различном сочетании с бегом под гору и упражнениями на расслабление. Эти упражнения необходимо выполнять в мягком режиме и на соответствующем грунте.

Разгрузочный - применяется в подготовительном периоде после напряженных тренировок, в соревновательном после ответственных стартов.

В этом микроцикле даётся работа в анаэробном режиме. ЧСС 120 - 140 уд.мин.

Стабилизирующий или интенсивный - наиболее часто применяется в соревновательном периоде.

Предсоревновательный - применяется в последние недели перед соревнованиями, цель-

плавное подведение спортсмена к главному старту.

Объём и интенсивность снижаются. При этом за неделю до старта может быть проведена одна интенсивная тренировка.

Соревновательный - применяется, как правило, между двумя соревнованиями с продолжительностью между ними не менее 2 недель.

Микроцикл переходного периода - может рассматриваться в этом возрасте как активный отдых.

Наиболее распространённая структура недельных микроциклов в начале подготовительного периода: 3 микроцикла втягивающих, 1- разгрузочный. В последующие месяцы: 2-3 развивающих чередуются с одним разгрузочным.

Объём бега в первых 2-3 микроциклах повышается, а в разгрузочном снижается до 60-70% от максимума. Существует 2 варианта построения месячного цикла : 2 развивающих 1 разгрузочный или 3 развивающих 1 разгрузочный. Для юных спортсменов рекомендуется применять первый вариант. В связи с тем что, в юном возрасте необходимо чаще чередовать режим отдыха и работы. При подготовке к соревнованиям структура недельных микроциклов претерпевает значительные изменения. Перед зимними стартами 3- недельная структура может выглядеть так: развивающий - стабилизирующий - предсоревновательный. 4 – недельная структура включает еще один микроцикл в интенсивном режиме т.е. стабилизирующий. В зависимости от сроков между соревнованиями построение предсоревновательных этапов меняется и может состоять из 1 - 5 микроциклов. При интервале между соревнованиями в одну неделю надо рассматривать этот микроцикл как повторение предсоревновательного. При длительности 2 и более недель можно руководствоваться следующей схемой: 5-я неделя разгрузочная , 4-я неделя развивающая, 3-я неделя стабилизирующая или развивающая, 2-я неделя стабилизирующая, 1-я неделя предсоревновательная. Отсчет недель идёт в обратном порядке от соревнования. Характерной чертой работы в недельных микроциклах является чередование лёгкой и тяжелой нагрузок. Уже давно установлено, что после предельной нагрузки организм спортсмена восстанавливается в течении 48 - 72 часов. Следовательно, максимальные нагрузки в течении недели не могут повторяться более 2-3 раз. При подготовке к особо важным стартам целесообразно планировать за 3-4 недели самую тяжёлую работу в микроцикле, таким образом, чтобы она совпадала с днём соревнования. Так, например если спортсмен должен стартовать в субботу вечером, то за 3 недели до этого он должен выполнять самую тяжёлую работу по субботам, а накануне и после этого нагрузка должна быть лёгкой.

В последнюю неделю (микроцикл) перед соревнованиями нагрузки распределяют следующим образом: дни тренировок, как правило, планируются в обратном порядке от дня соревнования и стыкуются с тренировочными днями «ТП» или соревновательной подготовки «СП».

При планировании подготовки к стартам (7-й день) достаточно иметь накануне разминку (6-й день), отдых дать 5-й и 3-й день, а в 4-й день - по плану 1-го или 2-го дня.

Для каждого спортсмена опытным путём должен создаваться свой предсоревновательный цикл. Таким образом, надо методически выработать навыки поведения, необходимые на соревнованиях.

Думая о повышении интенсивности тем или иным способом, не стоит забывать, что в условиях соревновательного периода применять избранный метод надо предельно осторожно. Непосредственная подготовка к соревнованиям - творческий процесс, который со временем всё больше и больше будет управляться сознательно. Заслуженный мастер спорт В.Креер считает, что психология поединка должна моделироваться задолго до соревнования. Что касается индивидуального построения предсоревновательного цикла, несомненный интерес представляет практический опыт ведущих мастеров, творчески изучая который можно извлечь для себя полезного. Таким образом, распределение тренировочной нагрузки в микроцикле - явление весьма индивидуальное.

Учебно-тематическое планирование МКУДО «ДЮСШ с.МЮРЕГО» по легкой атлетике

№п/п	Содержание занятий	Этап подготовки	Начальной подготовки		Учебно-тренировочный				
			Период обучения		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
		1 год	2 год	3 год					
Часы в неделю		6	9	9	12	14	16	18	20
Теоретические занятия									
1	Физическая культура и спорт в России		1	1	1	1	1	1	1
2	Краткие сведения о строении и функциях организма человека		1	1	3	3	4	4	4
3	Гигиена тренировочных занятий, питание спортсмена	1	1	1	1	1	1	2	2
4	Врачебный контроль и самоконтроль		1	1	1	1	1	3	3
5	Правила безопасности при занятиях и оказание первой помощи	2	2	2	2	2	4	5	5
6	Основы техники, методики обучения, совершенствование техники лёгкой атлетике	7	7	7	14	14	15	18	25
Всего часов:		10	13	13	22	22	26	33	40
Практические занятия									
1	Общая физическая подготовка	132	215	205	294	292	275	250	
2	Специальная физическая подготовка	62	100	110	120	194	276	344	442
3	Изучение и совершенствование техники и тактики	63	73	73	120	120	140	182	201
4	Участие в соревнованиях	По календарю спортивно-массовых мероприятий							
5	Инструкторская и судейская практика	По календарю спортивно-массовых мероприятий							
6	Выполнение контрольных нормативов	4	6	6	8	8	8	8	8
Всего часов		261	394	394	522	614	699	784	869
		271	407	407	544	636	725	817	909

ГODOVOЙ ПЛАН-ГРАФИК
спортивно оздоровительной группы
отделения лёгкой атлетики
МКУДО «ДЮСШ с.МЮРЕГО»

месяц	авг	сент	окт	нояб	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	ИТОГО
I. теория	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1	15
II. практика												
1.ОФП	13	13	13	13	13	13	12	12	12	10	8	132
2.СФП	5	5	5	5	5	5	5	7	7	7	6	62
3.Контр.	2								2			4
норм												
4.ТТП	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	63
5.Участие соревнованиях	В По календарю спортивно-массовых мероприятий											
Всего часов	25.4	24.4	24.4	24.4	24.4	24.4	23.4	25.4	27.4	23.4	16	276

ГODOVOЙ ПЛАН-ГРАФИК
группы начальной подготовки 1-го года обучения
отделения лёгкой атлетики
МКУДО «ДЮСШ с.МЮРЕГО»

месяц	авг	сент	окт	нояб	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	ИТОГО
I. теория	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1	15
II. практика												
1.ОФП	13	13	13	13	13	13	12	12	12	10	8	132
2.СФП	5	5	5	5	5	5	5	7	7	7	6	62
3.Контр.	2								2			4
норм												
4.ТТП	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	63
5.Участие соревнованиях	В По календарю спортивно-массовых мероприятий											
Всего часов	26.4	25.4	25.4	25.4	25.4	25.4	24.4	26.4	28.4	24.4	19	276

ГODOVOЙ ПЛАН-ГРАФИК
группы начальной подготовки 2 - го года обучения
 отделения лёгкой атлетики
 МКУДО «ДЮСШ с.МЮРЕГО»

месяц	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	итого
I. теория	2	2	2	2	2	2	2	1,5	1,5	2	1	20
II. практика												
1.ОФП	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	15	215
2.СФП	8	10	10	10	8	9	9	10	10	10	6	100
3.Контр. норм	3								3			6
4.ТТП	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	4	73
5.Участие соревнованиях	В По календарю спортивно-массовых мероприятий											
Всего часов	39	39	39	39	37	38	38	38,5	41,5	39	26	414

ГODOVOЙ ПЛАН-ГРАФИК
группы начальной подготовки 3 - го года обучения
 отделения лёгкой атлетики
 МКУДО «ДЮСШ с.МЮРЕГО»

месяц	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	итого
I. теория	2	2	2	2	2	2	2	1,5	1,5	2	1	20
II. практика												
1.ОФП	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	15	205
2.СФП	9	11	11	11	9	10	10	11	11	11	6	110
3.Контр. норм	3								3			6
4.ТТП	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	4	73
5.Участие соревнованиях	В По календарю спортивно-массовых мероприятий											
Всего часов	39	39	39	39	37	38	38	38,5	41,5	39	26	414

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК
учебно-тренировочной группы 1 - го года обучения
 отделения лёгкой атлетики
 МКУДО «ДИОСШ с.МЮРЕГО»

месяц	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	ИТОГО
I. теория	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	30
II. практика												
1.ОФП	26	28	28	28	26	28	28	28	28	26	20	294
2.СФП	11	11	11	11	11	11	11	11	12	12	8	120
3.Контр. норм	3				2				3			8
4.ТТП	9	9	9	10	9	9	9	9	10	10	7	100
5.Участие в соревнованиях	По календарю спортивно-массовых мероприятий											
6.Инструкторская и Судейская практика	По календарю спортивно-массовых мероприятий											
Всего часов	52	51	51	52	52	51	51	51	56	50	36	552

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК
учебно-тренировочной группы 2 - го года обучения
 отделения лёгкой атлетики
 МКУДО «ДЮСШ с.МЮРЕГО»

месяц	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	итого
I. теория	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	30
II. практика												
1.ОФП	28	26	28	28	28	28	28	28	26	26	20	292
2.СФП	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	14	194
3.Контр. норм	3				2				3			8
4.ТТП	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	8	120
5.Участие в соревнованиях	По календарю спортивно-массовых мероприятий											
6.Инструкторская и судейская практика	По календарю спортивно-массовых мероприятий											
Всего часов	63	58	60	60	61	60	59	60	61	58	44	644

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК
учебно-тренировочной группы 3 - го года обучения
 отделения лёгкой атлетики
 МКУДО «ДЮСШ с.МЮРЕГО»

месяц	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	итого
I. теория	4	3	3	3	2	3	2	3	3	4	2	37
II. практика												
1.ОФП	25	26	26	26	25	25	27	26	25	25	19	275
2.СФП	25	25	26	26	25	25	26	26	26	25	21	276
3.Контр. норм	3				2				3			8
4.ТТП	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	10	140
5.Участие в соревнованиях	По календарю спортивно-массовых мероприятий											
6.Инструкторская и судейская практика	По календарю спортивно-массовых мероприятий											
Всего часов	70	66	68	68	67	66	68	68	70	67	52	736

ГODOVOЙ ПЛАН-ГРАФИК
учебно-тренировочной группы 4 - го года обучения
отделения лёгкой атлетики
МКУДО «ДЮСШ с.МЮРЕГО»

месяц	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	итого
I. теория	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	44
II. практика												
1.ОФП	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	20	250
2.СФП	31	32	32	32	31	32	32	32	32	32	26	344
3.Контр.	3				2				3			8
норм												
4.ТТП	16	17	17	17	17	17	17	17	17	17	13	182
5.Участие в соревнованиях	По календарю спортивно-массовых мероприятий											
6.Инструкторская и судейская практика												
Всего часов	78	76	76	76	77	76	76	76	79	76	62	828

ГODOVOЙ ПЛАН-ГРАФИК
учебно-тренировочной группы 5 - го года обучения
отделения лёгкой атлетики
МКУДО «ДЮСШ с.МЮРЕГО»

месяц	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	итого
I. теория	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	3	51
II. практика												
1.ОФП	20	21	20	20	20	21	20	20	20	20	16	218
2.СФП	40	42	42	42	40	40	40	42	42	42	30	442
3.Контр.	3				2				3			8
норм												
4.ТТП	18	19	19	19	18	18	18	19	19	19	15	201
5.Участие в соревнованиях	По календарю спортивно-массовых мероприятий											
6.Инструкторская и судейская практика	По календарю спортивно-массовых мероприятий											
Всего часов	86	87	86	86	84	83	83	86	89	86	64	920

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ ОТДЕЛЕНИЯ ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКИ.

(ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА)

Контрольные нормативы ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ отделения лёгкой атлетики

	6- 7 лет	8 - 9 лет	10 - 11 лет	12 - 13 лет	14-15 лет	16-18 лет
Бег 30 м юноши девушки	6.2 6.4 6.6 6.2 6.4 6.6	5.8 6.0 6.2 5.8 6.0 6.2	5.4 5.6 5.8 5.6 5.8 6.0	5.0 5.2 5.4 5.4 5.5 5.6	4.6 4.8 5.0 5.1 5.2 5.4	4.2 4.4 4.6 4.9 5.0 5.1
Прыжок в длину места	115 110 100 115 110 100	130 125 115 130 125 115	155 150 140 150 145 135	170 165 160 160 155 150	190 185 175 180 175 165	225 220 215 200 195 185
Бег 100 м юноши девушки	20.0 21.0 23.0 20.0 21.0 23.0	18.0 19.0 20.0 18.0 19.0 20.0	15.1 15.6 16.0 16.9 17.2 17.5	13.7 14.5 14.9 15.8 16.2 16.6	12.9 13.0 13.2 15.0 15.2 15.5	12.7 12.8 12.9 14.8 14.9 15.0
Бег 800 м юноши девушки			Без учёта времени	2.46 2.50 2.54 3.07 3.13 3.18	2.32 2.38 2.42 2.58 3.04 3.08	2.20 2.24 2.30 2.46 2.50 2.55

Выполнение контрольных нормативов проводится в форме соревнований.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

(Теоретические занятия + Практические занятия)

Теоретические занятия.

- Физическая культура как средство воспитания и укрепления здоровья людей. Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура и спорт как средство укрепления здоровья и приобретения жизненно важных умений и навыков.
- Спортивная классификация. Основные сведения о спортивной классификации. Условия выполнения требований и норм спортивной классификации. Юношеские разряды лёгкой атлетики.
- Личная и общественная гигиена. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви.
- Закаливание и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание при занятиях спортом.
- Самоконтроль в процессе занятий спортом. Сущность самоконтроля и его роль при занятиях спортом. Дневник самоконтроля. Его форма и содержание.
- Общая характеристика спортивной тренировки. Понятие о спортивной тренировке. Её цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Роль спортивного режима, режима питания.
- Средства спортивной тренировки. Физические упражнения. Общеразвивающие упражнения. Соревновательные упражнения. Использование природных и гигиенических факторов.
- Физическая подготовка юных спортсменов. Понятие о физической подготовке. Физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. Их развитие.
- Техническая подготовка юного спортсмена.

Основные сведения о технической подготовке и её значение для роста спортивного мастерства.

10. Правила соревнований по лёгкой атлетике и спортивным играм.

11. История развития лёгкой атлетики в России.

Лёгкая атлетика в дореволюционной России. Развитие лёгкой атлетики в СССР. Лёгкая атлетика в современной России.

12. Краткие сведения о строении организма.

Практические занятия.

Общая физическая подготовка.

Задачи обучения и тренировок: развитие систем и функций организма занимающихся, овладение ими разнообразными умениями и навыками, воспитание у учащихся способностей проявлять быстроту, силу, выносливость и другие физические качества, создание условий для специализации в других видах лёгкой атлетики.

Средства общей физической подготовки.

Средствами общей физической подготовки занимающихся лёгкой атлетикой являются разнообразные физические упражнения.

В группах начальной подготовки в большом объёме должны применяться различные упражнения, воспитывающие силу, гибкость, ловкость (упражнения на спортивных снарядах и упражнения со снарядами, упражнения с использованием спортивных тренажёров). Много времени должно уделяться спортивным играм (футбол, баскетбол, ручной мяч и др.), эстафетам, упражнениям, заимствованным из других видов спорта.

В учебно-тренировочных группах также необходима всесторонняя физическая подготовка. В переходном периоде объём этих игр увеличивается. Применяются различные упражнения из других видов спорта, направленные на развитие физических качеств: силы, гибкости, ловкости, координации и др. В подготовительном и соревновательном периоде доля этих игр уменьшается.

Специальная физическая подготовка.

Задачи тренировок: Развитие специальных физических качеств, влияющих на результат в беге на средние дистанции - общей выносливости, скоростной выносливости, скорости, скоростно-силовых качеств, развитие гибкости, тактической и технической подготовки.

Средства специальной физической подготовки

У юных легкоатлетов для достижения результатов в беге на средние дистанции необходимо развивать следующие качества: выносливость - кроссовый бег, спортивные игры, любые циклические упражнения, выполняемые в аэробном движении; специальная выносливость - повторный бег, интервальный бег, переменный бег на отрезках 150 - 400 метров, фартлек, упражнения, выполняемые в смешанном (аэробно - анаэробном движении); скоростная выносливость - бег (упражнения), выполняемые в анаэробном режиме;

скоростно-силовые качества - упражнения с отягощениями, метания, бег на короткие дистанции, прыжковые упражнения, выполнение спецбеговых упражнений, барьерный бег, бег в гору и под гору, спортивные и подвижные игры с бегом (футбол, баскетбол, лапта);

гибкость - выполнение упражнений на растягивание, релаксацию и гибкость;

техническая подготовка - совершенствование техники бега по дистанции, по виражу, техники финиширования. Для улучшения результативности выступления в соревнованиях на выбранной дистанции юному спортсмену необходимо использовать средства специальной физической подготовки. На каждом последующем этапе подготовки спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебнотренировочный, процент соотношения средств СФП к ОФП увеличивается. В течение года в предсоревновательный и соревновательный период подготовки юных легкоатлетов также увеличивается процент соотношения СФП к ОФП, а в переходном периоде преобладает ОФП.

Упражнения из других видов спорта:

Гимнастика.

Упражнения на гимнастических снарядах. Различные упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные, упражнения на гимнастической скамейке. Прыжковые упражнения с гимнастической скамейкой. Лазание по канату, шесту, лестнице, перелезание и подтягивание. Простейшие висы, упоры, подъёмы, соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах. Опорные прыжки через козла, коня.

Упражнения с гимнастической палкой, скакалками, набивным мячом. Акробатические упражнения. Различные кувырки: вперёд, назад, боком, через правое и левое плечо, стойка на лопатках, на голове и руках, стойка на руках, «мостик», «полушпагат», «шпагат», «колесо».

Спортивные и подвижные игры.

Большое внимание в группах начальной подготовки необходимо уделять играм и эстафетам с постепенным увеличением времени на двусторонние игры, а также постепенное увеличение объёма бега и прыжков в эстафетах, что благоприятно сказывается на развитии скоростно-силовых качеств, а также развивает координацию и ловкость, что оказывает немаловажную роль в развитии спринтерских способностей у юных спортсменов.

Баскетбол: ведение, передача, ловля мяча, остановка, поворот, перемещение с мячом, передвижение в стойке защитника, умение отрываться от соперника, броски мяча, двусторонняя игра, игра по упрощённым правилам.

Футбол: удары по мячу на месте и в движении, ведение, остановка, передача мяча, двусторонняя игра.

Подвижные игры и эстафеты: различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, комбинированные эстафеты.

В учебно - тренировочных группах при занятиях спортивными играми применяется двусторонняя игра (футбол, баскетбол), решая задачи по развитию необходимых физических качеств легкоатлетов.

Обучение технике и тренировка в лёгкой атлетике

Группы начальной подготовки.

Задачи обучения и тренировки:

Укрепление здоровья и расширение функциональных возможностей организма. Формирование стойкого интереса к занятиям спортом в частности легкой атлетикой. Овладение техникой выполнения отдельных видов легкой атлетики. Развитие общих и специальных физических качеств, для освоения технических действий, изучения техники выполнения на короткие, средние дистанции, прыжков в длину, высоту, метание меча, техники выполнения барьерного бега и эстафетного. Развитие быстроты, ловкости, гибкости скоростно-силовых качеств, координации движения. Поэтапный и последовательный отбор в учебно-тренировочные группы. Привитие норм личной гигиены и самоконтроля. Популяризация лёгкой атлетики и вовлечение максимального количества детей в регулярные занятия. Ознакомление с правилами соревнований. Ознакомление с достижениями Российских и советских спортсменов, а также лучших выпускников нашей школы.

Обучение основам техники легкоатлетических упражнений, обучение технике высокого старта, обучение технике низкого старта, обучение технике стартового разгона, техника бега по дистанции, финиширование, обучение технике эстафетного бега, обучение технике прыжка в длину (подбор разбега, отталкивание, приземление), обучение технике прыжка в высоту, обучение технике метания мяча, обучение технике барьерного бега, общеразвивающие упражнения и специальные беговые упражнения. Всестороннее физическое развитие детей, воспитание быстроты и скоростносиловых качеств, улучшение координации движений и гибкости.

Средства и методы физической и технической подготовки:

Применение специальных подводящих упражнений, специальных беговых упражнений, подводящих упражнений в различной последовательности и в различных дозировках; бег с ускорением на 30-100 м, обучение технике низкого старта, обучение технике стартового разгона техники бега по дистанции, финиширование, беговые и прыжковые упражнения, стартовые упражнения, обучение технике прыжка в длину (подбор разбега, отталкивание, приземление), обучение технике прыжка в высоту, обучение технике метания мяча, обучение технике барьерного бега, общеразвивающие и специальные беговые упражнения. Специально подобранные подвижные и спортивные игры по упрощённым правилам; упражнения, развивающие способности к выполнению быстрых движений; эстафеты, разнообразные прыжковые упражнения, спринтерский бег от 20 до 120 метров с различной интенсивностью; разнообразные упражнения, направленные на общефизическую подготовку.

Метание камней и набивных мячей, кроссы, участие в соревнованиях в беге на 30, 60, 100, 200, 400, 800, 1500 метров, прыжках в длину, высоту и участие в соревнованиях по спортивным играм.

Учебно - тренировочные группы

Задачи обучения и тренировки.

Укрепление здоровья и значительное повышение функциональных возможностей организма. Формирование стойкого интереса к занятиям лёгкой атлетикой. Совершенствование техники легкоатлетических упражнений в избранном виде легкой атлетики. Совершенствование необходимых физических качеств в избранном виде легкой атлетики. Формирование сборной команды из числа перспективных спортсменов, повышение спортивного мастерства путём нормативных требований, ознакомление с психологическими особенностями организма и навыки самоконтроля, судейство по видам спорта (лёгкая атлетика и спортивные игры).

Средства и методы физической и технической подготовки

Рациональная структура тренировочных нагрузок является одним из основных звеньев, определяющих эффективность подготовки юных спортсменов, так как тренировочные воздействия формируют определенный уровень физической и функциональной подготовленности. Физическая подготовка бегунов делится на общефизическую (**ОФП**) и специальную подготовку (**СФП**).

Общефизическая подготовка (ОФП)

ОФП включают в себя: всевозможные гимнастические упражнения, упр. с отягощениями, упр. на гибкость, на расслабление мышц, различные виды прыжков и метаний, занятия другими видами спорта, спортивными играми, участие в соревнованиях в других видах спорта или в легкоатлетических соревнованиях по другим дисциплинам (спринт, прыжки, метания). Наибольший объём ОФП приходится на переходный период, в подготовительных и соревновательных периодах доля ОФП снижается

Специальная физическая подготовка (СФП)

СФП: включает в себя бег во всех его разновидностях (кроссовый, повторный, интервальный, переменный, восстановительный бег, фартлек, спринт, барьерный бег, бег в гору, по песку и снегу и т.д.), прыжковые упр, скоростно-силовые упр. близкие по структуре к бегу, упр с отягощениями, беговые упр. выполняемые в затруднённых условиях или с максимальной интенсивностью. Все эти упражнения направлены на развитие мышц несущих основную нагрузку при беге.

Специальная скоростно-силовая нагрузка оказывает благоприятное влияние на опорно-двигательный аппарат бегунов, интенсифицирует его приспособление к продолжительной циклической работе на выносливость, что, в свою очередь способствует эффективности и экономичности техники бега.

Основу технического мастерства спортсмена определяют силовые качества. Уровень силовых способностей зависит от структуры мышечной ткани, физиологического поперечника мышц, степени внутримышечной и межмышечной координации, эффективности энергообеспечения силовой работы и развитию скоростных качеств и гибкости. Специальная силовая подготовка должна содержать упражнения, обеспечивающие повышение силового потенциала без нарушения координационной

структуры, присущей соревновательному упражнению и должна сопровождаться развитием гибкости- важным фактором обеспечивающим рост спортивного мастерства. Развитие силовых качеств и гибкости являются предпосылкой дальнейшего совершенствования технической подготовленности бегунов на средние дистанции. С этой целью в подготовительном периоде развитию специальной должна предшествовать силовая подготовка и развитие гибкости. Такая подготовка начинается сразу же по окончании переходного периода и ведется параллельно с совершенствованием техники и постепенным повышением общего объема тренировочных нагрузок. Динамика тренировочных и соревновательных нагрузок в многолетнем тренировочном процессе характеризуется значительным приростом объемов, выполненных бегунами на средние и длинные дистанции. Для этапа высшего спортивного мастерства характерным является стабилизация объемов на высоком уровне или волнообразное его изменение при повышении интенсивности тренировочных нагрузок.

Тренировочные нагрузки по характеру их энергообеспечения целесообразно делить на три различные по интенсивности вида, выполняемые соответственно в аэробном, аэробно-анаэробном и анаэробном режиме. Тренировочные нагрузки в этих зонах имеют свои биохимические, физиологические и педагогические особенности и зависят от длины и скорости преодоления дистанции. Границей между анаэробной и смешанной зонами нагрузки является порог анаэробного обмена (ПАНО), при этом ЧСС примерно соответствует 175+5 уд.мин. С увеличением возраста и подготовленности спортсмена ЧСС при ПАНО снижается, а скорость бега должна возрастать. Границей между смешанной и анаэробной зонами нагрузки в беге считается критическая скорость (КС), при которой организм бегуна выходит на уровень максимального потребления кислорода (МПК). Это соответствует ЧСС 185+10 уд/мин. С увеличением возраста КС растёт, ЧСС снижается, что характеризует успешность тренировочного процесса. Количество соревнований в избранном виде лёгкой атлетики существенно изменяется в зависимости от этапа многолетней подготовки. По мере роста квалификации юных бегунов количество стартов возрастает и меняется их характер. Соревнования становятся одним из главных средств специальной физической подготовки и составляют неотъемлемую специфическую часть тренировочного процесса. При этом количество основных соревнований определяется утвержденным календарным планом. Наибольшая вариативность возможна в количестве контрольных соревнований, главным образом на смежных дистанциях.

Данная программа указывает направление движения в тренировочном процессе. В неё в течение года могут вноситься изменения, связанные с изменениями в календарном плане соревнований, или ещё с какими-либо изменениями.

Вполне очевидно, что корректировка физической нагрузки на детей просто необходима. В школьном возрасте включать больше упражнений на укрепление осанки, обращать внимание на различные сколиозы позвоночника. И только после этого осторожно вводить силовые упражнения. В то же время нельзя забывать об эмоциональной окраске учебно-тренировочных занятий, ведь учащиеся очень любят играть, и в играх очень хорошо развиваются скоростно-силовые качества, а строгие академические занятия только отпугнут ребят. В этом и заключается мастерство педагога: в совмещении игры с учебными и воспитательными целями.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ.

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Чаще всего травмы в лёгкой атлетике бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины - локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Во избежание травм рекомендуется:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
4. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
5. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
6. Применять упражнения на расслабление и массаж.
7. Освоить упражнения на растягивание - «стретчинг».
8. Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Специфика воспитательной работы в ДЮСШ состоит в том, что педагог имеет для неё лишь то время, которое отведено на учебно-тренировочные занятия, за исключением сборов или спортивно-оздоровительного лагеря. Воспитательная работа в ДЮСШ должна быть связана с воспитательной работой в школе и с семьями юных спортсменов. Педагогу необходимо следить, чтобы тренировочный процесс способствовал формированию сознательного творческого отношения к тренировочным занятиям, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело, бережному отношению к спортивному инвентарю и спортивной форме. Главные воспитательные факторы в этой работе: -личный пример и педагогическое мастерство преподавателя;

-чёткая творческая организация тренировочной работы;

-формирование коллектива;

-пример и товарищеская помощь более старших спортсменов;

-встречи с известными спортсменами, ветеранами спорта, бывшими выпускниками спортклуба;

-обсуждение поведения спортсмена коллективом группы (без участия и с участием преподавателя);

- постоянное обновление стенда спортивной славы, где представлены фотографии лучших спортсменов клуба.

Необходимо чётко скоординировать воспитательную и культурно-массовую работу с тренировочным процессом.

Определённое место в воспитательной работе должно отводиться участию юных спортсменов в соревнованиях. Наблюдая за выступлением ребят на соревнованиях, их поведением и высказываниями, педагог может сделать вывод о сформировавшихся у них морально-волевых качествах и мотивации к занятиям спортом.

Ведь именно напряжённая атмосфера соревнований проверяет не только устойчивость спортивно-технических навыков, но и морально-психологическую подготовленность спортсменов.

Преподавателю следует помнить, что комплексный подход к воспитанию юного спортсмена предполагает изучение, учёт и использование всех факторов воздействия на личность учащегося не только в спорте, но и в быту.

Достижение высокого уровня спортивного мастерства зависит от рационального построения всех взаимосвязанных сторон подготовки спортсменов: технической, тактической, физической, теоретической, а также психологической. Формирование психических качеств спортсмена начинается ещё в детском возрасте. Педагог обязан использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств.

В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие, аккуратность. Важно внимание необходимо уделять таким качествам как общительность, доброжелательность, самокритичность, требовательность к себе и другим, выдержка, целенаправленность.

Считаю, что основными психологическими качествами, толкающими юного спортсмена на борьбу за победу, являются: спортивное самолюбие, спортивная злость и целеустремлённость. Они придают ему сил и в тяжёлых, часто изнурительных, тренировках, и в острой спортивной борьбе.

В процессе психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.

Психолого-педагогическими методами словесного воздействия являются: разъяснение, убеждения, советы, похвала, критика, требования, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

К психолого-педагогическим методам смешанного воздействия относятся: поощрение, наказание, выполнение общественных и личных поручений.

Установилась определённая тенденция в преимущественном применении тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия:

- в вводной части в основном используются методы словесного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций;
- в подготовительной - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств;
- в основной совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности спортсмена;
- в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Разумеется, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей занимающихся, их индивидуальной подготовки и направленности тренировочных занятий.

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и соревнованиях. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебно-тренировочной работы и навыки судейства соревнований. По учебно-тренировочной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

1. построить группу и подать основные команды на месте и в движении
 2. провести разминку в группе
 3. исправить ошибки в выполнении упражнений у товарища в группе
 4. провести тренировку в младшей группе под наблюдением тренера
- Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие умения и навыки:
1. вести протокол соревнований
 2. участвовать в судействе соревнований совместно с тренером
 3. участвовать в судействе официальных соревнований в составе секретариата.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение:

- кроссовая трасса
 - спортивный зал 9 X 18
 - секундомеры
 - набор гантелей
 - барьеры
 - штанга с набором блинов
 - тренажеры
 - тумбы
 - резиновый амортизатор
 - эстафетные палочки
 - мячи баскетбольные, футбольные, набивные для метания.
 - стартовые колодки
- #### Методическое обеспечение:
- инструкции по технике безопасности при занятиях лёгкой атлетикой
 - методическая литература по лёгкой атлетике
 - психолого- диагностические методики
- #### Кадровое обеспечение:

Тренеры- преподаватели по лёгкой атлетике.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под редакцией М.Я. Набатчиковой. М., ФиС 1982
- Основы юношеского спорта. В.П.Филин, Н.А.Фомин М., ФиС 1980 Отбор и прогнозирование способностей в лёгкой атлетике. П.З.Сирис, П.М.Гайдарева, К.И.Рачёв, М., ФиС 1983
- Специальная выносливость спортсмена. Под ред. М.Н.Набатчиковой М., ФиС 1972
- Теория и методика физического воспитания. Под ред. Б.А.Ашмарина Просвещение 1979
- Тренерам юных легкоатлетов. Б.В.Велин м., ФиС 1974 Тренеру о юном спортсмене. С.В.Хрущёв, М.М.Круглый М., ФиС 1982 Юный легкоатлет. В.П.Попов, Ф.П.Сулов, Е.И.Ливадо М., ФиС 1984 Школа бега. А.И.Полунин, 2003
- Основы лёгкой атлетики. П.З.Сирис, А.А.Тер-Ованесян, В.Б.Попов, А.Ф.Бойко, В.А.Геселевич, Н.А.Худадов, М.А.Томилин ФиС 1987 Спринтерский бег Э.С. Озолин ФиС 1986
-