«СОГЛАСОВАНО»                                                           «УТВЕРЖДАЮ»

 на собрании труд. коллектива                   Директор МКУ ДО

 № \_\_\_ педсовет **«Тляратинская ДЮСШ**

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20 г \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20 г

 Министерство образования Республики Дагестан

Муниципальное казенное образовательное учреждение дополнительного образования **«Тляратинская ДЮСШ»**

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**работы секции по**

**лёгкой атлетике**

на 2020 - 2021 учебный год

****

****

**Тлярата. 2020 г.**

**МКУ ДОД «Тляратинская ДЮСШ»**

**Учебно-тематический план**

**работы секции по национальным видам (лёгкой атлетике)**

**Пояснительная записка**

Данная программа отражает построение учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Программа предусматривает формирование у специалистов форм и методов планирования и соревновательного процесса, овладение техникам видов легкой атлетики, изучение теории и методики преподавания, приобретение знаний и умений необходимых для самостоятельной работы. Определение легкой атлетики, содержание, классификация и характеристика легкоатлетических видов, оздоровительное, прикладное и воспитательное значение. Умение планировать учебно-тренировочный процесс с учетом возрастных и др. особенностей занимающихся. Оценивать эффективность используемых средств и методов тренировки, использовать технические средства и инвентарь для повышения качества учебного и тренировочного процесса.

**1.Требование стандарта**

УЧАЩИЕСЯ ДОЛЖНЫ:

1. Понимать роль физической культуры для развития человека.
2. Знать основы физической культуры здорового образа жизни;
3. Владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, развития и совершенствования.
4. Выполнить нормативные требования.
5. Участвовать  в соревнованиях, выполнять контрольные нормативы по ОФП, СФП.
6. Уметь использовать приобретенные знании в области физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.

**2. Принципы**

2.1 Систематичность учебы тренировочных занятий

2.2. Постоянный контроль состояния здоровья, физической подготовленности.

2.3. Обучения навыкам техники и тактики бега:

а) Развитие легкой атлетики

б) Правила соревнований по легкой атлетике

в) Основы ТБ на занятиях

г) Режим дня и питания спортсмена

д) Гигиена и закаливание

**3. Цели и задачи**

3.1. Пропаганда и популяризация легкой атлетики среди учащихся

3.2. Закрепление и совершенствование тактики бега

3.3. Пропаганда здорового образа жизни среди учащихся

3.4. Развитие физических качеств

3.5. Участие в соревнования

По окончании периода обучения учащиеся будут:

3.6. Иметь представление:

а) о содержании, принципах и методах системы легкой атлетики, ее роли и месте в общей системе физической культуры, о правилах соревнований.

б)  о влиянии нагрузок на организм человека.

3.7. Знать:

а) средства и методы, применяемые в легкой атлетике

б) основные методики обучения, тренировки

в) принципы подбора нагрузки и планирование тренировочного процесса

3.8. Уметь:

а) владеть техникой двигательных действий и развитием физических качеств при занятиях легкой атлетики

б) оказывать помощь, страховку при выполнении упражнений

в) судить и организовать соревнование по легкой атлетике

**Материально-техническая база.**

Занятия, как правило, должны проводиться на свежем воздухе. Для этого в школе имеются спортивные площадки, яма для прыжков в длину с разбега, мячи для метания, гранаты, беговые дорожки, спортивный городок. Так же имеется методический материал с описанием основных легкоатлетических упражнений, наглядное пособие в виде картинок, журналов.

**Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике**

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям легкой атлетикой допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по легкой атлетике соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;

- травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;

- выполнение упражнений без разминки.

1.4. При проведении занятий по легкой атлетике должна быть медаптечка с

набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания

первой помощи при травмах.

1.5. О несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, воспитателю), который информирует об этом администрацию учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю).

1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

1.8. Грабли и лопаты нельзя оставлять на местах занятий. Грабли надо класть зубьями вниз, а спортивную обувь — шипами вниз.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме - месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.

2.3. Протереть насухо спортивные снаряды для метания (диск, ядро, гранату и т. п.).

2.4. Провести разминку.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку.

3.2. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.

3.3. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.

3.4. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.

3.5. Не производить метания без разрешения учителя (преподавателя), не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.

3.6. Не стоять справа от метающего, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения учителя (преподавателя).

3.7. Не подавать снаряд для метания друг другу броском.

3.8. Бег на стадионе проводить только в направлении против часовой стрелки;

3.9. в качестве финишной ленточки использовать только легко рвущиеся ткани, шерстяные нитки. Использование капроновых, нейлоновых тканей и ниток запрещено;

3.10. запрещается проводить одновременно занятия несовместимыми видами спорта (например, футбол и метание, футбол и бег).

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю).

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

**4. Самостоятельная работа учащихся** **(домашнее задание)**

4.1. Самостоятельное изучение спортивной литературы по легкой атлетике, периодические печати

4.2. Разбор и анализ выступлений ведущих легкоатлетов

4.3. Ведение дневника самоконтроля

4.4. Режим дня, гигиена и закаливание

**Учебный план секции нац. видов в часах.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы подготовки** | **Кол-во часов** |
| 1. | Теоретическая подготовка | 20 |
| 2. | Общая физическая подготовка | 150 |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 170 |
| 4. | Технико-тактическая подготовка | 210 |
| 5. | Соревновательная подготовка | 60 |
| 6. | Психологическая подготовка | 12 |
| 7. | Врачебный и медицинский контроль | 10 |
| 8. | Приёмно-переводные испытания | 12 |
| Итого 644 |
|  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание занятий** | **Кол-во****часов** |
| 1. | **Теоретический раздел:**А) история развития легкой атлетики в России и за рубежомБ) правила соревнований в легкой атлетике.В) возрастные изменения строений и функций организма человека в процессе занятий спортомГ)физиологические предпосылки повышения тренированности детей и подростковД) общая спортивная гигиенаЕ) роль восстанавливающих средств | 20 |
| 2. | **Общая физическая подготовка**А) упражнение на развитие гибкостиБ) упражнение на развитие выносливостиВ) упражнение на развитие силыГ) упражнение на развитие быстроты координаций, ловкостиД)Упражнения на развитие прыгучестиЕ)упражнения на развитие взрывной силы рук при толкании и метании Д) спортивные игрыЕ) круговая тренировка | 150 |
| 3. | **Специальная физическая подготовка**А) упражнения на развитие специальных качеств* беговые упражнения
* прыжковые упражнения
* ускорения
* имитационные упражнения

б) упражнения, близкие к соревновательнымв) участие на соревнованииг) упражнения на психомышечную регуляцию | 170 |
| 4. | **Тактико-техническая подготовка:**А) изучение и совершенствование техники бегаБ) изучение и совершенствование техники прыжкаВ) изучение и совершенствование тактики бегаГ)изучение и совершенствование техники толкания и метания камняД) тесты и контрольные стартыЕ)судейство на соревнованияхЖ)спортивные соревнованияЗ)Специальные силовые упражнения | 210 |
| 5. | **Соревновательная подготовка** Правила соревнований и судейство в лёгкой атлетике, учебная практика.План:1.Теоретическая информация о некоторых особенностях судейства в беге и прыжках.Теоретическая информация о некоторых особенностях судейства в метаниях и толканиях.2.Подбор и расстановка судей для проведения соревнований по легкоатлетическим видам.3.Участие в сборах и подготовка к участию к соревнованиям.3.Подведение итогов соревнований. | 60 |
| 6. | **Психологическая подготовка**1.Развитие силы воли, морально-волевых качеств.2.как настроить себя к тренировкам и соревнованиям.3. обучение к аутогенным упражнениям и другим методам расслабления и восстановления общего тонуса организма | 12 |
| 7. | **Врачебный и медицинский контроль****1.**Как и где пройти врачебно-медицинский контроль.2.методы контроля и подготовка организма к ним | 10 |
| 8. | **Приёмно-переводные испытания**Тестирование в начале и конце года | 12 |

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Часы | Самостоятельная работа |
| 1. | Обучение техники бега на короткие дистанции и эстафетного бега. Учебная практика.План:1.Теоретическаяинформация о техни-ке спринта.2.Обучение техники бега по дис-ции. 3.Обучение техники низкого старта ,финиширования.4.Специальные беговые упражнения. 5.Совершенствование технических действий в целом. | 158 | Перечень основных специальных упражнений для обучения основных форм техники, и последовательность их использования. |
| 2. | Правила соревнований и судейство в лёгкой атлетике, учебная практика.План:1.Теоретическая информация о некоторых особенностях судейства в беге и прыжках.2.Теоретическая информация о некоторых особенностях судейства в метаниях и толканиях.3.Подбор и расстановка судей для проведения соревнований по легкоатлетическим видам.4.участие в сборах и специальная подготовка к соревнованиям по избранным видам спорта5. психологическая подготовка к соревнованиям6.Подведение итогов соревнований. | 72 | Обязанности судей, определение победителей, перечень нарушений правил соревнований в беге и прыжках.Участие в спец сборах по подготовке к соревнованиям.Развитие тех физических качеств, необходимых для результата в данном виде спорта |
| 3. | Обучение техники прыжка в длину с места и с разбега, учебная практика.План:1.Теоретическая информация о прыжках;2.Обучение отталкиванию и разбегу;3.Обучение приземлению;4.Совершенствование в технике двигательных действий.5.Специальные упражнения прыгуна. | 152 | Характеристика основных частей техники, перечень специальных упражнений для обучения. Скоростные параметры прыжка. |
| 4. | Обучение техники толкания камня (ядра)с места и со скачка , учебная практика.План:1.Теоретическая информация о толканиях;2.Обучение толканию и скачку;3.Обучение толканию по сектору и из круга;4.Совершенствование в технике двигательных действий.5.Специальные упражнения толкателя. | 62 | Характеристика основных частей техники, перечень специальных упражнений для обучения. Скоростные параметры толкания.Развитие тех физических качеств, необходимых для результата в данном виде спорта |
| 5. | Обучение технике метания камня(диска) с места и со скачка, учебная практика.План:1.Теоретическая информация о метаниях;2.Обучение метанию и скачку;3.Обучение метанию по сектору и из круга;4.Совершенствование в технике двигательных действий.5.Специальные упражнения толкателя. | 62 | Характеристика основных частей техники, перечень специальных упражнений для обучения. Скоростные параметры метанияРазвитие тех физических качеств, необходимых для результата в данном виде спорта |
| 6. | Обучение технике легкоатлетических упражнений, учебная практика.План:1.Алгоритм обучения техники бега и прыжков.2. Алгоритм обучения техники толкания и метания.3.Классификация специальных упражнений для обучения.4.Методы обучения.5.Контроль над выполнением технических действий. | 106 | Последовательность обучения по «фазам» техники и использованию специальных упражнений для бега, прыжков, метаниям и толканию |
| 5. | Тестирование по контрольным упражнениям приемно-переводных испытаний | 12 | Определение сильных и слабых сторон в физподготовке |
| 6. | Врачебный и медицинский контроль1.Как и где пройти врачебно-медицинский контроль.2.методы контроля  | 10 | Подготовка организма к ним |

**ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ**

**ПРАКТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ**

|  |  |
| --- | --- |
| **№** | **наименование упражнений** |
| 1.  | Вводное занятие. План работы секции. Правила поведения во время занятия. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.  |
| 2.  | Лёгкоатлетическая разминка.  |
| 3.  | Высокий старт. Бег с ускорением  |
| 4.  | Повторный бег.  |
| 5.  | Низкий старт. Бег на короткие дистанции стартовый разбег Финиширование |
| 7.  | Бег «под гору», «на гору»  |
| 8.  | Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м  |
| 9.  | Техника метания камня  |
| 10.  | Техника эстафетного бега 4х40м  |
| 11.  | Метания камня на дальность  |
| 12.  | Техника спортивной ходьбы  |
| 14.  | Специальные беговые упражнения  |
| 15.  | Бег на короткие дистанции 60, 100м   |
| 16.  | Бег на средние дистанции 300-500 м.  |
| 17.  | Бег на средние дистанции 400-500 м.  |
| 18.  | Челночный бег 3 х 10м и 6 х 10 м.  |
| 20.  | Повторный бег 2х60 м.  |
| 21.  | Равномерный бег 1000-1200 м и больше расстояния.  |
| 22.  | Технике эстафетного бега  |
| 23.  | Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Бег по пересечённой местности  |
| 25.  | Круговая тренировка  |
| 27.  | Подвижные игры и эстафеты  |
| 28.  | Экспресс-тесты  |
| 29.  | История развития легкоатлетического спорта. Гигиена спортсмена и закаливание.  |
| 31.  | Спортивная ходьба  |
| 34.  | Бег по повороту  |
| 45.  | Прыжки в длину и в высоту с разбега.  |
| 49.  | Встречная эстафета  |
|  | Упражнения на гимнастических снарядах. |
| 55.  | Специальные прыжковые упражнения. Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с правилами соревнований.  |
| 59.  | Круговая эстафета  |
| 66 | Метание камня  |
| 67 | Толкание камня |

**Контрольно-нормативные требования**

 Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки.

 Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом – правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Учебная программа предусматривает следующие контрольные упражнения (бег на 30, 60, 100, 1000 м, челночный бег 3х10м, прыжок в длину с места, подтягивания, наклоны туловища, сидя на полу, метание набивного мяча на дальность). Все они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств.

 Контрольное тестирование должно проводиться в процессе тренировки на протяжении 1-2 недель за 1-1,5 недели до соревнований.

**Перечень контрольных упражнений и нормативов в беге**

**на скорость и выносливость мальч/дев**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнения,****баллы** | **Спортивно-оздоровительные группы, год обучения** | **Учебно-тренировочные группы, год обучения** |
| 22222 |  | 1-й | 2-й | 1-й | 2-й |
| 1.2.3.4567.8.9.10. | Бег на 60 м (с)Прыжки в длину с места (см)Бег на 100 м (с)Бег на 200 м (с)Бег на 400 м (с)Бег на 800 м (мин.с)Бег на 1000 м (мин.с)Бег на 1500 м (мин.с)Бег на 2000 м (мин.с)Прыжок в длину с разбега.(м, см) | 9,5 /10,0170/ 16014,5/15,035/3775/783,00/3,104,15/4,206,10/6,208,40/8,504,30/4,20 | 9,0 /9,5185 /17513,8/14,532/3570/732,50/3,004,00/4,055,50/6,008,20/8,304,90/4,80 | 8,6/ 9,1200/19013,2/13,631/3366/692,35/2,453,30/3,405,40/5,507,45/8,005,10/5,00 | 8,2 /8,7215/20513,6/14,028/3163/662,25/2,403.15/3,305,20/5,307,35/7,505.30/5,20 |

**Рекомендуемая литература:**

**1. Обязательная литература:**

1. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. Теория и методика физического воспитания и спорта. 2000.
2. В.И. Дубровский. Спортивная медицина. 1999
3. С.С. Чернов. Игровые методы на начальных этапах подготовки бегунов на выносливость. 1999.
4. В.В. Мехрикадзе. Тренировка юного спринтера. 1999.
5. В.Б. Зеличенок, В.Г. Никитушкин. Критерии отбора в легкой атлетике. 2000.
6. А.Л. Попов . Спортивная психология. 2000.
7. В.И. Дубровский. Массаж при травмах и заболеваниях у спортсменов.

  **2. Дополнительная литература:**

1. И.А. Пирогова, Л.Я. Иващенко, Н.Л. Странко. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека.1986.
2. В.Т. Назаров. Движение спортсмена. 1984.
3. В.Б. Попов. Прыжок в длину: многолетняя подготовка. 2001.
4. Игорь Тер-Ованесян. Подготовка легкоатлета: современный взгляд. 2000.
5. Научный атлетический вестник по легкой атлетике. 1999-2000.