

Муниципальная бюджетная организация дополнительного образования
«ДЮСШ п. Сангар»

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
протокол № 2
от «14» 09 2020 г.

«Утверждаю»
Директор
МБОУ ДО «ДЮСШ п. Сангар»



Кузнецов А.В.

Приказ №
от «14» 09 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

для учебно-тренировочных групп
18 часов (УТГ 5 года обучения)

Срок реализации программы – 2 года
Возраст обучающихся 15 - 18 лет

Разработчик:
тренер-преподаватель по лёгкой атлетике
Александров О.Г.

п. Сангар
2020 г.

Пояснительная записка.

Данная рабочая программа составлена в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта: легкая атлетика, на основе образовательной программы спортивной подготовки по легкой атлетике МБОУ ДО «ДЮСШ п. Сангар».

Программа разработана на 2020 - 2021 учебный год и включает в себя материал по построению, содержанию, организации и осуществлению тренировочного процесса на учебно-тренировочном этапе 5 года обучения легкоатлетов.

Программный материал предполагает решение следующих основных *задач*:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической и технической подготовленности и укрепление здоровья учащихся;
- подготовка спортсменов-метателей высокой квалификации;
- воспитание волевых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых легкоатлетов;
- подготовка инструкторов и судей по легкой атлетике.

Цель реализации данной программы в учебно-тренировочной группе 4го года обучения - улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов применительно к специализации спортсмена с учетом индивидуальных особенностей.

Программа рассчитана на 52 учебные недели и разбита на периоды и этапы спортивной подготовки, включающие 46 недель тренировок в спортивной школе и 6 недель занятий по индивидуальным планам и тренировок в спортивно-оздоровительном лагере.

Планируемые результаты реализации программы:

- овладение учащимися объемов нагрузок, формирование навыков здорового образа жизни;

- постепенное повышение спортивных результатов воспитанников школы.
- выполнение учащимися 1,2 и 3 спортивных разрядов по легкой атлетике.
- повышение сохранности контингента учащихся.
- возрастание популярности занятий легкой атлетикой.
- улучшение показателей здоровья учащихся.
- овладение учащимися навыками судейства соревнований по легкой атлетике, соответствие категориям: «юный судья» и «судья по легкой атлетике 3й категории».

Учебный план для учащихся группы УТ-5

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов
1	Общая физическая подготовка	207
2	Специальная физическая подготовка	162
3	Техническая подготовка	268
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	172
5	Участие в соревнованиях, судейская практика	36
6	Игровые дни и кроссы	61
7	Медицинское обследование	16
8	<i>Количество часов в неделю</i>	<i>18</i>
9	<i>Количество часов в год</i>	<i>936</i>
10	<i>Количество тренировок в год</i>	<i>312</i>

УЧЕБНЫЙ ПЛАН – ГРАФИК

распределения учебных часов на 2020 - 21 учебный год

(УТГ - 5) 18 часов

Месяц

[illegible]

ГОДОВОЙ ПЛАН ГРАФИК ПОДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ УТГ - 5

1 МИКРОЦИКЛ осенне-зимний (21 сентября по 7 марта) 24 недели.

ЭТАП ОФП (21 сентября – 18 октября) 4 недели.

Задачи этапа:

- 1). Восстановление эмоциональной сферы.
- 2). Профилактика травматизма.
- 3). Повышение уровня функциональных возможностей.

ЭТАП СФП (19 октября – 6 декабря) 7 недель.

- 1). Значительный сдвиг в спринте и специальной прыгучести.
- 2). Формирование и перестройка основных элементов техники прыжка и разбега.

ЭТАП ТФП (7 декабря – 9 января). 5 недель.

- 1). Формирование и совершенствование бега и целостного прыжка.
- 2). Развитие скоростных возможностей.

ЭТАП СП (10 января – 7 марта) 8 недель.

- 1). Участие в соревнованиях.
- 2). Поддержание скоростно-силового потенциала.

2 МИКРОЦИКЛ весенне-летний (8 марта-19 июля) 17 недель.

ЭТАП ОФП – 2 недели.

ЭТАП СФП – 5 недель.

ЭТАП ТФП – 4 недели.

ЭТАП СП – 6 (8) недель.

Тематическое планирование для учащихся УТГ - 5

период	этап	№ занятия	Тема занятия, основная направленность	дата	К-во часов
		1	Теоретическое занятие. Развитие общей выносливости		3
		2	Развитие общей выносливости, силы		3
		3	Развитие общей выносливости, координации движений		3
		4	Развитие скоростно-силовых качеств, общей выносливости		3
		5	Развитие общей выносливости, скоростно-силовых качеств, силы		3
		6	Обучение технике барьерного бега. Развитие координации движения.		3
		7	Обучение технике низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств		3
		8	Развитие специальной выносливости, силы		3
		9	Обучение технике низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств		3
		10	Развитие общей выносливости, силы		3
		11	Обучение технике барьерного бега. Развитие координации движения.		3
		12	Обучение технике низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств		3
		13	Развитие специальной выносливости, силы		3
		14	Обучение технике низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств		3
		15	Развитие общей выносливости, силы		3
		16	Обучение технике барьерного бега. Развитие координации движения.		3
		17	Обучение технике низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств		3
		18	Развитие специальной выносливости, силы		3
		19	Обучение технике низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств		3
		20	Развитие общей выносливости, силы		3
		21	Контрольные тесты или участие в соревнованиях		3
		22	Обучение технике барьерного бега. Развитие координации движения.		3
		23	Обучение технике низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств		3
		24	Развитие специальной выносливости, силы		3
		25	Обучение технике низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств		3
		26	Развитие общей выносливости, силы		3

	27	Контрольные тесты или участие в соревнованиях		3
	28	Обучение технике барьерного бега. Развитие координации движения.		3
	29	Обучение технике низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств		3
	30	Развитие специальной выносливости, силы		3
	31	Обучение технике низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств		3
	32	Развитие общей выносливости, силы		3
	33	Контрольные тесты или участие в соревнованиях		3
	34	Обучение технике барьерного бега. Развитие координации движения.		3
	35	Обучение технике низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств		3
	36	Развитие специальной выносливости, силы		3
	37	Обучение технике низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств		3
	38	Развитие общей выносливости, силы		3
	39	Контрольные тесты или участие в соревнованиях		3
	40	Обучение технике барьерного бега. Развитие координации движения.		3
	41	Обучение технике низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств		3
	42	Развитие специальной выносливости, силы		3
	43	Обучение технике низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств		3
	44	Развитие общей выносливости, силы		3
	45	Контрольные тесты или участие в соревнованиях		3
	46	Обучение технике барьерного бега. Развитие координации движения.		3
	47	Обучение технике низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств		3
	48	Развитие специальной выносливости, силы		3
	49	Обучение технике низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств		3
	50	Обучение технике эстафетного бега, развитие быстроты		3
	51	Контрольные тесты или участие в соревнованиях		3
	52	Теоретическое занятие. Развитие общей выносливости		3
	53	Развитие общей выносливости, силы		3
	54	Развитие общей выносливости, координации движений		3
	55	Развитие скоростно-силовых качеств, общей выносливости		3
	56	Развитие общей выносливости, скоростно-силовых качеств, силы		3
	57	Теоретическое занятие. Развитие общей выносливости		3

	58	Развитие общей выносливости, силы			3
	59	Развитие общей выносливости, координации движений			3
	60	Развитие скоростно-силовых качеств, общей выносливости			3
	61	Развитие общей выносливости, скоростно-силовых качеств, силы			3
	62	Обучение технике барьерного бега. Развитие координации движения.			3
	63	Обучение технике низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств			3
	64	Развитие специальной выносливости, силы			3
	65	Обучение технике низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств			3
	66	Обучение технике эстафетного бега, развитие быстроты			3
	67	Обучение технике барьерного бега. Развитие координации движения.			3
	68	Обучение технике низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств			3
	69	Развитие специальной выносливости, силы			3
	70	Обучение технике низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств			3
	71	Обучение технике эстафетного бега, развитие быстроты			3
	72	Обучение технике барьерного бега. Развитие координации движения.			3
	73	Обучение технике низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств			3
	74	Развитие специальной выносливости, силы			3
	75	Обучение технике низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств			3
	76	Обучение технике эстафетного бега, развитие быстроты			3
	77	Обучение технике барьерного бега. Развитие координации движения.			3
	78	Обучение технике низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств			3
	79	Развитие специальной выносливости, силы			3
	80	Обучение технике низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств			3
	81	Обучение технике эстафетного бега, развитие быстроты			3
	82	Обучение технике барьерного бега. Развитие координации движения.			3
	83	Обучение технике низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств			3
	84	Развитие специальной выносливости, силы			3
	85	Обучение технике низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств			3
	86	Обучение технике эстафетного бега, развитие быстроты			3
	87	Обучение технике барьерного бега. Развитие координации движения.			3
	88	Обучение технике низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств			3

	89	Развитие специальной выносливости, силы		3
	90	Обучение технике низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств		3
	91	Обучение технике эстафетного бега, развитие быстроты		3
	92	Обучение технике барьерного бега. Развитие координации движения.		3
	93	Обучение технике низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств		3
	94	Развитие специальной выносливости, силы		3
	95	Обучение технике низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств		3
	96	Обучение технике эстафетного бега, развитие быстроты		3
	97	Обучение технике барьерного бега. Развитие координации движения.		3
	98	Обучение технике низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств		3
	99	Развитие специальной выносливости, силы		3
	100	Обучение технике низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств		3
	101	Обучение технике эстафетного бега, развитие быстроты		3
	102	Обучение технике барьерного бега. Развитие координации движения.		3
	103	Обучение технике низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств		3
	104	Развитие специальной выносливости, силы		3
	105	Обучение технике низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств		3
	106	Обучение технике эстафетного бега, развитие быстроты		3
	107	Обучение технике барьерного бега. Развитие координации движения.		3
	108	Обучение технике низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств		3
	109	Развитие специальной выносливости, силы		3
	110	Обучение технике низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств		3
	111	Обучение технике эстафетного бега, развитие быстроты		3
	112	Обучение технике барьерного бега. Развитие координации движения.		3
	113	Обучение технике низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств		3
	114	Развитие специальной выносливости, силы		3
	115	Обучение технике низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств		3
	116	Обучение технике эстафетного бега, развитие быстроты		3
	117	Обучение технике барьерного бега. Развитие координации движения.		3
	118	Обучение технике низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств		3
	119	Развитие специальной выносливости, силы		3

	120	Обучение технике низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств		3
	121	Обучение технике эстафетного бега, развитие быстроты		3
	122	Контрольные тесты или участие в соревнованиях		3
	123	Обучение технике барьерного бега. Развитие координации движения.		3
	124	Обучение технике низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств		3
	125	Развитие специальной выносливости, силы		3
	126	Обучение технике низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств		3
	127	Обучение технике эстафетного бега, развитие быстроты		3
	128	Контрольные тесты или участие в соревнованиях		3
	129	Обучение технике барьерного бега. Развитие координации движения.		3
	130	Обучение технике низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств		3
	131	Развитие специальной выносливости, силы		3
	132	Обучение технике низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств		3
	133	Обучение технике эстафетного бега, развитие быстроты		3
	134	Контрольные тесты или участие в соревнованиях		3
	135	Обучение технике барьерного бега. Развитие координации движения.		3
	136	Обучение технике низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств		3
	137	Развитие специальной выносливости, силы		3
	138	Обучение технике низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств		3
	139	Обучение технике эстафетного бега, развитие быстроты		3
	140	Контрольные тесты или участие в соревнованиях		3
	141	Развитие скоростно-силовых качеств, общей выносливости		3
	142	Развитие общей выносливости, скоростно-силовых качеств, силы		3
	143	Теоретическое занятие. Развитие общей выносливости		3
	144	Развитие общей выносливости, силы		3
	145	Развитие общей выносливости, координации движений		3
	146	Развитие скоростно-силовых качеств, общей выносливости		3
	147	Развитие общей выносливости, скоростно-силовых качеств, силы		3
	148	Обучение технике барьерного бега. Развитие координации движения.		3
	149	Обучение технике низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств		3
	150	Развитие специальной выносливости, силы		3

	151	Обучение технике низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств		3
	152	Обучение технике эстафетного бега, развитие быстроты		3
	153	Обучение технике барьерного бега. Развитие координации движения.		3
	154	Обучение технике низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств		3
	155	Развитие специальной выносливости, силы		3
	156	Развитие скоростно-силовых качеств, общей выносливости		3
	157	Контрольные тесты или участие в соревнованиях		3
	158	Развитие скоростно-силовых качеств, общей выносливости		3
	159	Развитие общей выносливости, скоростно-силовых качеств, силы		3
	160	Теоретическое занятие. Развитие общей выносливости		3
	161	Развитие общей выносливости, силы		3
	162	Развитие общей выносливости, координации движений		3
	163	Развитие скоростно-силовых качеств, общей выносливости		3
	164	Развитие общей выносливости, скоростно-силовых качеств, силы		3
	165	Обучение технике барьерного бега. Развитие координации движения.		3
	166	Обучение технике низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств		3
	167	Развитие специальной выносливости, силы		3
	168	Обучение технике низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств		3
	169	Обучение технике эстафетного бега, развитие быстроты		3
	170	Обучение технике барьерного бега. Развитие координации движения.		3
	171	Обучение технике низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств		3
	172	Развитие специальной выносливости, силы		3
	173	Развитие скоростно-силовых качеств, общей выносливости		3
	174	Контрольные тесты или участие в соревнованиях		3
	175	Развитие скоростно-силовых качеств, общей выносливости		3
	176	Развитие общей выносливости, скоростно-силовых качеств, силы		3
	177	Теоретическое занятие. Развитие общей выносливости		3
	178	Развитие общей выносливости, силы		3
	179	Развитие общей выносливости, координации движений		3
	180	Развитие скоростно-силовых качеств, общей выносливости		3
	181	Развитие общей выносливости, скоростно-силовых качеств, силы		3

	182	Обучение технике барьерного бега. Развитие координации движения.		3
	183	Обучение технике низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств		3
	184	Развитие специальной выносливости, силы		3
	185	Обучение технике низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств		3
	186	Обучение технике эстафетного бега, развитие быстроты		3
	187	Обучение технике барьерного бега. Развитие координации движения.		3
	188	Обучение технике низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств		3
	189	Развитие специальной выносливости, силы		3
	190	Развитие скоростно-силовых качеств, общей выносливости		3
	191	Контрольные тесты или участие в соревнованиях		3
	192	Развитие скоростно-силовых качеств, общей выносливости		3
	193	Развитие общей выносливости, скоростно-силовых качеств, силы		3
	194	Теоретическое занятие. Развитие общей выносливости		3
	195	Развитие общей выносливости, силы		3
	196	Развитие общей выносливости, координации движений		3
	197	Развитие скоростно-силовых качеств, общей выносливости		3
	198	Развитие общей выносливости, скоростно-силовых качеств, силы		3
	199	Обучение технике барьерного бега. Развитие координации движения.		3
	200	Обучение технике низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств		3
	201	Развитие специальной выносливости, силы		3
	202	Обучение технике низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств		3
	203	Обучение технике эстафетного бега, развитие быстроты		3
	204	Обучение технике барьерного бега. Развитие координации движения.		3
	205	Обучение технике низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств		3
	206	Развитие специальной выносливости, силы		3
	207	Развитие скоростно-силовых качеств, общей выносливости		3
	208	Обучение технике низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств		3
	209	Обучение технике эстафетного бега, развитие быстроты		3
	210	Обучение технике барьерного бега. Развитие координации движения.		3
	211	Обучение технике низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств		3
	212	Развитие специальной выносливости, силы		3

	213	Обучение технике низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств		3
	214	Обучение технике эстафетного бега, развитие быстроты		3
	215	Обучение технике барьерного бега. Развитие координации движения.		3
	216	Обучение технике низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств		3
	217	Развитие специальной выносливости, силы		3
	218	Обучение технике низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств		3
	219	Обучение технике эстафетного бега, развитие быстроты		3
	220	Обучение технике барьерного бега. Развитие координации движения.		3
	221	Обучение технике низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств		3
	222	Развитие специальной выносливости, силы		3
	223	Обучение технике низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств		3
	224	Обучение технике эстафетного бега, развитие быстроты		3
	225	Обучение технике барьерного бега. Развитие координации движения.		3
	226	Обучение технике низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств		3
	227	Развитие специальной выносливости, силы		3
	228	Обучение технике низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств		3
	229	Обучение технике эстафетного бега, развитие быстроты		3
	230	Контрольные тесты или участие в соревнованиях		3
	231	Обучение технике барьерного бега. Развитие координации движения.		3
	232	Обучение технике низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств		3
	233	Развитие специальной выносливости, силы		3
	234	Обучение технике низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств		3
	235	Обучение технике эстафетного бега, развитие быстроты		3
	236	Контрольные тесты или участие в соревнованиях		3
	237	Обучение технике барьерного бега. Развитие координации движения.		3
	238	Обучение технике низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств		3
	239	Развитие специальной выносливости, силы		3
	240	Обучение технике низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств		3
	241	Обучение технике эстафетного бега, развитие быстроты		3
	242	Контрольные тесты или участие в соревнованиях		3
	243	Обучение технике барьерного бега. Развитие координации движения.		3

	244	Обучение технике низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств		3
	245	Развитие специальной выносливости, силы		3
	246	Обучение технике низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств		3
	247	Обучение технике эстафетного бега, развитие быстроты		3
	248	Контрольные тесты или участие в соревнованиях		3
	249	Развитие скоростно-силовых качеств, общей выносливости		3
	250	Развитие общей выносливости, скоростно-силовых качеств, силы		3
	251	Теоретическое занятие. Развитие общей выносливости		3
	252	Развитие общей выносливости, силы		3
	253	Развитие общей выносливости, координации движений		3
	254	Развитие скоростно-силовых качеств, общей выносливости		3
	255	Развитие общей выносливости, скоростно-силовых качеств, силы		3
	256	Обучение технике барьерного бега. Развитие координации движения.		3
	257	Обучение технике низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств		3
	258	Развитие специальной выносливости, силы		3
	259	Обучение технике низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств		3
	260	Обучение технике эстафетного бега, развитие быстроты		3
	261	Обучение технике барьерного бега. Развитие координации движения.		3
	262	Обучение технике низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств		3
	263	Развитие специальной выносливости, силы		3
	264	Развитие скоростно-силовых качеств, общей выносливости		3
	265	Контрольные тесты или участие в соревнованиях		3
	266	Развитие скоростно-силовых качеств, общей выносливости		3
	267	Развитие общей выносливости, скоростно-силовых качеств, силы		3
	268	Теоретическое занятие. Развитие общей выносливости		3
	269	Развитие общей выносливости, силы		3
	270	Развитие общей выносливости, координации движений		3
	271	Развитие скоростно-силовых качеств, общей выносливости		3
	272	Развитие общей выносливости, скоростно-силовых качеств, силы		3
	273	Обучение технике барьерного бега. Развитие координации движения.		3
	274	Обучение технике низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств		3

	275	Развитие специальной выносливости, силы		3
	276	Обучение технике низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств		3
	277	Обучение технике эстафетного бега, развитие быстроты		3
	278	Обучение технике барьерного бега. Развитие координации движения.		3
	279	Обучение технике низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств		3
	172	Развитие специальной выносливости, силы		3
	280	Развитие скоростно-силовых качеств, общей выносливости		3
	281	Контрольные тесты или участие в соревнованиях		3
	282	Развитие скоростно-силовых качеств, общей выносливости		3
	283	Развитие общей выносливости, скоростно-силовых качеств, силы		3
	284	Теоретическое занятие. Развитие общей выносливости		3
	285	Развитие общей выносливости, силы		3
	286	Развитие общей выносливости, координации движений		3
	287	Развитие скоростно-силовых качеств, общей выносливости		3
	288	Развитие общей выносливости, скоростно-силовых качеств, силы		3
	289	Обучение технике барьерного бега. Развитие координации движения.		3
	290	Обучение технике низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств		3
	291	Развитие специальной выносливости, силы		3
	292	Обучение технике низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств		3
	293	Обучение технике эстафетного бега, развитие быстроты		3
	294	Обучение технике барьерного бега. Развитие координации движения.		3
	295	Обучение технике низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств		3
	296	Развитие специальной выносливости, силы		3
	297	Развитие скоростно-силовых качеств, общей выносливости		3
	298	Контрольные тесты или участие в соревнованиях		3
	299	Развитие скоростно-силовых качеств, общей выносливости		3
	300	Развитие общей выносливости, скоростно-силовых качеств, силы		3
	301	Теоретическое занятие. Развитие общей выносливости		3
	302	Развитие общей выносливости, силы		3
	303	Развитие общей выносливости, координации движений		3
	304	Развитие скоростно-силовых качеств, общей выносливости		3

		305	Развитие общей выносливости, скоростно-силовых качеств, силы		3
		306	Обучение технике барьерного бега. Развитие координации движения.		3
		307	Обучение технике низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств		3
		308	Обучение технике барьерного бега. Развитие координации движения.		3
		309	Обучение технике низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств		3
		310	Развитие специальной выносливости, силы		3
		311	Развитие скоростно-силовых качеств, общей выносливости		3
		312	Контрольные тесты или участие в соревнованиях		3
				итого	936

Материал для освоения в процессе теоретической, тактической подготовки учащихся

Темы для изучения:

- Правила безопасности во время тренировочных занятий (1 час)
- Физическая культура и спорт в стране, регионе (1 час)
- Легкая атлетика в России, области, районе. (1 час)
- Спортсмены и легкоатлеты страны, региона, района, выпускники ДЮСШ. (1 час)
- ЕВСК по легкой атлетике(1 час)
- Личная и общественная гигиена(1 час)
- Режим дня школьников, занимающихся спортом(1 час)
- Режим питания юных спортсменов(1 час)
- Цели и задачи разминки, других частей занятия(2 часа)
- Особенности техники выполнения различных физических упражнений(2 часа)
- Физические качества спортсмена, особенности развития и тренировки(3 часа)
- Строение и функции организма человека(2 часа)
- Врачебный контроль и самоконтроль, способы самоконтроля(2 часа)
- Дневник самоконтроля спортсмена(2 часа)
- Спортивный травматизм и меры его предупреждения(2 часа)
- Первая доврачебная помощь пострадавшим(3 часа)
- Психологические особенности соревнований по легкой атлетике(2 часа)
- Психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям(3 часа)
- Утомление и восстановление(2 часа)
- Аутогенная тренировка перед соревнованиями(2 часа)
- Тактика выступления на соревнованиях(4 часа)

План судейской практики учащихся группы УТГ-4 на 2020 - 21 учебный год

1. Семинар по подготовке судей
2. Судейство соревнований: «Кубок просвещения»
3. Судейство соревнований: «Первенство ДЮСШ по троеборью»
4. Семинар по подведению итогов судейства, оценивание работы.
5. Семинар по подготовке судей
6. Судейство соревнований: «РТ по лёгкой атлетике»
7. Судейство соревнований: «Спартакиада района»
8. Судейство соревнований: «Кросс наций»
9. Семинар по подведению итогов судейства, оценивание работы, присвоение судейских категорий.

План участия спортсменов-учащихся группы УТГ-4 в физкультурно-спортивных мероприятиях в 2020 - 2021 учебном году.

Сентябрь
«Кросс наций»

Ноябрь
Кубок просвещения

Декабрь
Первенство РС(Я) Предновогодние старты»
Первенство г. Якутска

Январь

Чемпионат РС(Я) в помещении
Первенство ДЮСШ по троеборью

Февраль

Первенство РС(Я)

Республиканский турнир по лёгкой атлетике

Март

Первенство ДФО до 20 лет

Игры детей Кобяйского улуса

Май

Эстафета Победы

Июнь

Отборочные соревнования к Играм по национальным видам спорта

ЛИТЕРАТУРА:

1. «Путь к успеху». Н.Г. Озолин, Москва, ФИС, 1985 г.
2. Книга тренера по лёгкой атлетике. А.Н. Макаров, Москва, ФИС, 1987 г.
3. Бег на короткие дистанции. Программа для ДЮСШ, Москва 2003 г.
4. Прыжки. Программа для ДЮСШ, Москва 2005 г.
5. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса А.Н. Бондарчук, Москва 2007 г.
6. Эстафетный бег. В.М. Маслаков, О.М. Мирзов, Москва 2009 г.
7. Спринтерский бег. Э.С. Озолин, Москва 2010 г.
8. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. В.Б. Попов, Москва 2012 г.