**«Легкая атлетика»**

Учебная программа для МБОУ ДО Детско-юношеская спортивная школа (ДЮСШ) МО «Эвено – Бытантайский национальный улус» по легкой атлетике составлена на основе примерной учебной программы, Типового положения о детско-юношеской спортивной школе, нормативных документов Федерального органа управления физической культурой и спортом, обобщения передового опыта ра­боты тренеров с юными легкоатлетами и научными исследованиями.

В программе отражены основные задачи на этапах годичного цик­ла тренировки и построение учебно-тренировочного процесса на эта­пах: начальной подготовки, учебно-тренировочного; распреде­ление объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах; участие в соревнованиях по их значи­мости. Особенностью представленной программы является сведение основных параметров учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну принципиальную схему годично­го цикла тренировки.

Основная цель многолетней подготовки юных спортсменов в ДЮСШ - воспитание спортсменов высокой ква­лификации.

В процессе многолетней спортивной подготовки должны решать­ся следующие задачи:

1. Укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие юных спортсменов.

2. Подготовка высококвалифицированных спортсменов для сбор­ных команд.

3. Подготовка инструкторов-общественников и судей по легкой атлетике.

4. Приобретение теоретических знаний по спортивной трениров­ке, основам биомеханики, физиологии, лечебной физической культу­ре, психологии спорта.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, конт­рольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

Учебная программа рассчитана восьмилетний период обу­чения в спортивной школе, состоящий: из трех лет в группах начальной подготовки и пяти лет - в учебно-тренировочных груп­пах.

**II. МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОЛОЖЕНИЯ И**

**ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

Легкая атлетика требует от спортсмена развития физических качеств, специфических антропо­метрических особенностей, высокой психической устойчивости, умения качественно реализовывать эти потенциальные способно­сти в конкретных и очень разнохарактерных видах спортивных упражнений.

***Задачи на этапах подготовки:***

*В группах начальной подготовки*:

- укрепление здоровья;

- улучшение физического развития;

- выявление задатков и способностей, привитие интереса к трени­ровочным занятиям;

- разносторонняя физическая подготовленность;

- овладение основами техники выполнения упражнений;

- воспитание устойчивой психики.

*В учебно-тренировочных группах:*

- укрепление здоровья;

-укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудис­той системы средствами общей (ОФП) и специальной (СФП) физи­ческой подготовки;

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, скоростно-силовых, выносливости);

- обучение основам техники видов легкой атлетики;

- начало участия в соревнованиях по отдельным видам легкоатле­тического многоборья;

- овладение основами знаний по тренировке;

- начало ведения спортивного дневника и умение анализировать записанные в нем данные.

Тренировочный процесс рассматривается как це­лостная динамическая система, где на каждом конкретном этапе совер­шенствования спортивного мастерства решаются специфические задачи по развитию двигательных качеств, формированию технического мастер­ства, выбору средств, методов и величин тренировочных воздействий.

Важное значение в многолетней подготовке спортсмена приобре­тает знание возрастных особенностей становления спортивного мастерства. Это позволит ответить на вопросы: каковы оптимальные сро­ки начала специализации, когда целесообразно планировать выход спортсмена на тот или иной разрядный уровень, каким должен быть стаж занятий к моменту выполнения нормативов мастера спорта и мастера спорта международного класса и т.д.

**III. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ**

Одно из необходимых условий роста спортивного мастерства - много­летняя планомерная тренировка. Причем в процессе этой подготовки сле­дует строго и последовательно ставить задачи, выбирать средства и мето­ды тренировки в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовленности спортсменов. Весь процесс многолетней тренировки спортсмена в спортивной школе делится на четыре основных этапа и взаимосвязан с годами обучения в учебных группах.

**Этап начальной подготовки.** Зачисляются учащиеся общеобразо­вательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие письмен­ное разрешение врача-педиатра. На этапе осуществляется физкуль­турно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами тех­ники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

**Учебно-тренировочный этап** формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1года и выполнивших приемные нормативы по об­щефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-пере­водных нормативов по общей физической и специальной подготовке.