

Муниципальное казённое учреждение дополнительного образования Детско-юношеская спортивная школа г. Приволжска (МКУ ДО ДЮСШ)

Рассмотрена на педагогическом совете
протокол № 1 от 02.09. 2021 г.

Утверждена
приказом директора МКУ ДО ДЮСШ

№ 202 «02» 09. 2021 г.



**Дополнительная образовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
по легкой атлетике «Легкоатлеты»**

Срок реализации: 7 лет
Возраст обучающихся: 6-16 лет

Составители программы:
Попова Наталья Львовна,
Макин Андрей Викторович,
тренеры-преподаватели

г. Приволжск, 2021 г.

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по легкой атлетике «Легкоатлеты» (далее-Программа) составлена на основе типовой программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ «Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. – М. Советский спорт, 2005., Легкая атлетика: бег на длинные дистанции, спортивная ходьба. – М.: Советский спорт, 2004г.

При разработке Программы были использованы следующие нормативные документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика, утвержденные приказом Минспорта России от 24 апреля 2013 г. № 220;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письма Министерства спорта Российской Федерации от 30 июля 2013 года № ЮН-04-10/4409 «О переходе детско-юношеских спортивных школ на реализацию дополнительных образовательных программ в области физической культуры и спорта»;
- Письма Министерства спорта Российской Федерации от 12 мая 2014 года № ВМ-04-10/2554 «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года N 28;
- Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, расположенных на территории Российской Федерации, 2011г.;
- Устав МКУ ДО ДЮСШ.

При разработке программы были учтены передовой опыт обучения и тренировки юных легкоатлетов, результаты научных исследований по юношескому спорту, практические рекомендации по возрастной физиологии и спортивной медицине, по теории и методике физического воспитания, педагогике, гигиене, психологии.

Цель программы: укрепление здоровья обучающихся 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.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность. Современный спорт предъявляет максимальные требования к организму человека. И естественно, что эффективные средства и методы непосредственной подготовки спортивной деятельности должны быть обоснованы.

Новизна состоит в возможности методами физической культуры и спорта предоставить равные права в получении образовательных услуг категорией населения, не вовлечённой в физкультурную деятельность по легкой атлетике из-за возраста, ограниченного требованиями СанПиН (дети 6-7 лет).

Одним из направлений, способствующих решению этих задач, является создание в ДЮСШ на отделении легкой атлетики спортивно-оздоровительных групп (СОГ) для детей 6-11 лет, работающих в утреннее и дневное время.

Данная программа разработана с учётом принципов самоактуализации, индивидуализации, доступности и результативности.

Традиционная подготовка к бегу на различные дистанции, которая сложилась в процессе развития легкой атлетики у нас в стране, не всегда в достаточной мере позволяет вывести спортсмена на высокий уровень готовности к соревнованию.

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих **методических положений**:

1. ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими взрослыми спортсменами;
2. увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной спортивной специализации на последующих этапах;
3. соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов.

Отличительные особенности программы:

- программа рассчитана для подготовки обучающихся до групп тренировочного этапа.
- возраст обучающихся, общий объем подготовки и количество тренировочных занятий в неделю (уменьшение на 25%), уровень спортивной подготовленности адаптированы к условиям спортивной школы;
- программа рассчитана на 52 учебные недели, в летний период – работа по индивидуальным планам и по возможности в летнем оздоровительном лагере;
- программный материал для практических и теоретических занятий распределен по годам обучения. В процессе многолетней подготовки юных бегунов на разные дистанции могут быть использованы разработанные для определенного этапа годичной подготовки недельные циклы.

Программа построена по принципу «от простого к сложному» от выполнения элементов техники бега до овладения основами техники бега и других физических качеств, совершенствование спортивно-технического и тактического мастерства.

Разделы программы по психологической подготовке, восстановительным мероприятиям и медико-биологическому контролю содержат практические рекомендации.

Основными задачами реализации Программы являются:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для их физического образования, воспитания и развития;
- формирование знаний, умений и навыков в области физкультуры и спорта;
- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, дальнейшей ориентации в выборе вида спорта..

Программа определяет основные требования по ее структуре и содержанию: по возрасту, численному составу занимающихся, объему отдельных видов подготовки (теория и методика физической культуры и спорта, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка) и нагрузок разной направленности.

Характеристика легкой атлетики, отличительные особенности.

Легкая атлетика – олимпийский вид спорта, объединяющий следующие дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, прыжки (в длину, в высоту, тройной), метания (мяча), многоборья. Это один из основных и наиболее массовых видов спорта.

Виды легкой атлетики принято подразделять на пять разделов: ходьбу, бег, прыжки, метания и многоборья. Каждый из них, в свою очередь, подразделяется на разновидности. В данной программе будет рассматриваться подготовка бегунов.

Бег - на короткие (100, 200, 400 м), средние (800 и 1500 м), длинные (5000 и 10 000 м) и сверхдлинные дистанции (марафонский бег - 42 км 195 м), эстафетный бег (4 x 100 и 4 x 400 м), бег с барьерами (100 м - женщины, 110 м - мужчины, 400 м - мужчины и женщины) и бег с препятствиями (3000 м). Начиная с 2006 года дистанция 200 метров была исключена из программы Чемпионатов Мира и Европы по соображениям того, что участники поставлены в очень неравные условия, то есть тот, кто бежит по внешней дорожке находится в самых выгодных условиях. Однако на прочих соревнованиях и в большинстве национальных чемпионатов соревнования на 200-метровой дистанции проводятся до сих пор.

Соревнования по бегу - один из самых первых видов, по которым были утверждены официальные правила соревнований, и были включены в программу с самых первых олимпийских игр 1896 года. Для бегунов важнейшими качествами являются: способность поддерживать высокую скорость на дистанции, выносливость (для средних и длинных), скоростная выносливость (для длинного спринта), реакция и тактическое мышление.

Беговые виды входят как в состав дисциплин лёгкой атлетики, так и во многие популярные виды спорта отдельными этапами (в эстафетах, многоборьях).

В качестве обуви спортсмены используют шиповки, обеспечивающие хорошее сцепление с покрытием.

На дистанциях от 100 м до 400 м спортсмены бегут каждый по своей дорожке. На дистанциях от 600 м - 800 м начинают на разных дорожках и через 200 м выходят на общую дорожку. 1000 м и более начинают старт общей группой у линии, обозначающей старт. Выигрывает тот спортсмен, который первым пересекает линию финиша. При этом в случае спорных ситуаций привлекается фотофиниш и первым считается тот легкоатлет, часть туловища которого первой пересекла линию финиша.

Результаты в беговых дисциплинах на стадионе измеряются с точностью до 1/100 секунды, в шоссейном беге с точностью до 1/10 секунды.

Правила в легкой атлетике довольно просты: победителем считается атлет или команда, которые показали лучшие результаты в финальном забеге или финальной попытке технических дисциплин.

Первое место во всех видах легкой атлетики, кроме многоборий, марафона и ходьбы проходят в несколько этапов: квалификация, ½ финала, ¼ финала. Затем проводится финал, в котором определяются участники, занявшие призовые места. Количество участников определяется регламентом соревнований.

Специфика организации тренировочного процесса и структура системы многолетней подготовки

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

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.

Комплектование групп, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта легкая атлетика осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку. В годичный цикл тренировочного процесса, включается спортивная подготовка к зимнему соревновательному сезону и летнему соревновательному сезону. Приоритетным считается летний сезон.

Тренировочный процесс строится, исходя из задач конкретного спортивного соревновательного сезона.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Прием на обучение по программе проводится на основании разрешения врача-педиатра (предоставление справки), заявления родителей (законных представителей) несовершеннолетнего (в спортивно-оздоровительные группы) и результатов индивидуального отбора (в группы начальной подготовки), проводимого в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения программы способности в данном виде спорта.

Особенностями проведения индивидуального отбора занимающихся, а также промежуточной и итоговой аттестации обучающихся, являются:

- перевод обучающихся на данный этап (период) по образовательной программе осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации, а также с учетом результатов их выступления на официальных спортивных соревнованиях по избранному виду спорта.

Учреждение обеспечивает непрерывный тренировочный процесс с обучающимися с учетом следующих особенностей:

- тренировочный процесс ведется в течение всего года, сроки начала и окончания спортивного сезона определяются с учетом сроков проведения физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся;
- набор (индивидуальный отбор) обучающихся осуществляется с осени, не позднее 15 сентября текущего года..

Тренировочный процесс в учреждении ведется в соответствии с годовым учебным (тренировочным) планом (далее – учебный план).

Многолетняя подготовка юных легкоатлетов - это единый педагогический процесс, состоящий из следующих этапов:

- **спортивно-оздоровительный этап,**

• этап начальной подготовки

Каждый этап имеет определенную педагогическую направленность и на нем решаются определенные, свойственные ему задачи.

В спортивно-оздоровительные группы (СОГ) по легкой атлетике зачисляются дети 6-11 лет, желающие заниматься легкой атлетикой независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний.

Зачисление в группы производится в течение всего учебного года.

Во всех периодах образовательного процесса большое внимание уделяется общей физической подготовке (до 80%), игровому методу разучивания, закрепления и совершенствования изучаемого материала. Занятия рекомендуется проводить в группах с учётом возраста, уровня физической подготовленности, строго дозируя нагрузку.

Формы и режим занятий на этапе СОГ.

Основной формой проведения занятий является групповая тренировка продолжительностью 1 академический час (40-45 минут). Основными формами также являются теоретические занятия, медицинский контроль, восстановительные мероприятия.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности:

- оздоровление, физическое и психическое развитие обучающихся;
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию приобретение жизненно важных двигательных навыков и умений;
- закалка, повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внутренней и внешней среды: развитие компенсаторных функций организма снижение уровня заболеваемости учащихся;
- умение применять полученные знания о физической культуре и спорте в формировании здорового образа жизни и в самостоятельных занятиях.

В результате освоения содержания программного материала в СОГ обучающиеся будут:

Знать и иметь представление:

- о физической подготовке и её связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах её регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
- знать простейшие правила проведения соревнований по легкой атлетике;
- знать правила подвижных игр;
- способы закаливания организма

Уметь:

- выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- играть в различные подвижные игры;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, лёгких ушибах и потёртостях.

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Формы подведения итогов:

Наблюдения тренера-преподавателя за обучающимися во время занятий: общая культура, аккуратность, содержание в порядке инвентаря и личных вещей, реакция на замечания и поощрения, выполнение санитарных норм и правил техники безопасности, трудолюбие, коммуникабельность.

Формы занятий при подведении итогов: соревнования, зачеты, игры, эстафеты. Выполнение норм по общей физической подготовке: внутренние соревнования, контрольные тесты.

Ведение документации при подведении итогов: протоколы контрольных нормативов, протоколы соревнований.

Этап начальной подготовки - этап предварительной спортивной подготовки.

Основные задачи:

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, закаливание организма;
- развитие определенных качеств и способностей (координации движений, быстроты, гибкости, способности ориентироваться в меняющейся обстановке, скоростно-силовых качеств, общей выносливости);
- обучение основам техники всех видов легкой атлетики и широкому кругу двигательных навыков;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей
- формирование у занимающихся стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия;
- подготовка и выполнение нормативов по технической и физической подготовке;
- освоение основ гигиены, самоконтроля, самостоятельного занятия;
- первичный отбор способных к занятиям легкой атлетикой.

На этапе начальной подготовки должна быть обеспечена строгая последовательность и непрерывность всего становления мастерства юных спортсменов, преемственность в решении задач укрепления здоровья, формирования осанки, совершенствования функций анализаторов и вегетативных систем организма, привития устойчивого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства, воспитания интеллектуальных, нравственных качеств.

Основным показателем в конце каждого учебного года является выполнение программных требований, предъявляемых к уровню подготовленности обучающихся.

Основные показатели работы - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей по выполнению программных требований по уровню подготовленности занимающихся, вклад в подготовку и выступление сборных команд района, результаты выступлений в соревнованиях.

2. Нормативная часть

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы - 5 лет.

Максимальный возраст - не ограничен, если обучающийся удачно справляется с минимальными требованиями Программы.

Основное содержание этапов спортивной подготовки утверждено федеральным стандартом спортивной подготовки и раскрывается в последующих разделах данной Программы.

Соответственно, утверждены наименования групп юных и квалифицированных спортсменов, занимающихся спортивной подготовкой в физкультурно-спортивных

организациях на всей территории Российской Федерации - спортивно-оздоровительные группы (СОГ), группы начальной подготовки (НП), тренировочные группы (ТГ).

Основные задачи:

- укрепление здоровья, закаливание;
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- приобретение и накопление соревновательного опыта;
- планомерное повышение уровня общей, специальной физической подготовленности, гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие анаэробной выносливости;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
- профилактика вредных привычек.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих вид подготовки легкоатлетов: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, проводимых в учреждении в обязательном порядке, в пределах объема учебных часов, в зависимости от года обучения, содержания судейско-инструкторской практики, перечень основных мероприятий по воспитательной работе, психологической подготовке, а также контрольные нормативы по физической подготовке легкоатлетов по годам обучения.

**2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки,
минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и
минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на
этапах спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика**

Таблица 1

<i>Этапы спортивной подготовки</i>	<i>Продолжительность этапа (в годах)</i>	<i>Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)</i>	<i>Наполняемость групп (человек)</i>
Спортивно-оздоровительный	4	6	15-20
Этап начальной подготовки	3	8	15-17

В учреждение принимаются дети, не зависимо от уровня физической подготовки, при предъявлении медицинского заключения (справки) о состоянии здоровья ребенка, свидетельствующего об отсутствии противопоказаний к занятиям легкой атлетикой и заявления родителей.

На этап начальной подготовки зачисление лиц в учреждение осуществляется по письменному заявлению на имя директора одного из родителей (законного представителя) лица и медицинской справки от врача поликлиники о допуске к тренировочным занятиям.

Правила приема поступающих в учреждение лиц для освоения Программы, а также порядок формирования групп спортивной подготовки осуществляется в соответствии с локальным актом учреждения «Положение о приеме, переводе и отчислении обучающихся в МКУ ДО ДЮСШ».

На обоих этапах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов.

Наполняемость групп

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом особенностей развития и возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся на следующие этапы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Наполняемость тренировочных групп и объем тренировочной нагрузки определяется с учетом техники безопасности и санитарных норм и правил (таблица 2).

При необходимости объединения в одну группу обучающихся, разных по возрасту, уровню спортивной подготовленности, разница в уровне спортивной подготовленности не должна превышать двух спортивных разрядов (при наличии).

Наполняемость групп и режим учебно-тренировочной работы.

Таблица 2

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления, лет	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической и специальной подготовке на начало учебного года
Спортивно-оздоровительные группы				
Весь период	5	12	6	-
Группы начальной подготовки				
1-й год	8	12	6	Выполнение нормативов по ОФП
2-й год	9-10	12	8	
3-й год	10-11	12	8	

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика

Таблица 3

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки
	Спортивно-оздоровительный этап
Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка (%)	80
Техническая подготовка (%)	10
Другие виды спорта и подвижные игры (%)	15
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	0,5

Распределение учебной нагрузки в учебном году по разделам учебной программы рекомендуется планировать с учетом погодных условий и календаря соревнований. Средства легкой атлетики, подвижных игр и элементы гимнастики рекомендуется использовать в течение всего учебного года. А элементы спортивных игр и акробатики преимущественно в холодное время года, когда тренировочные занятия проводятся в помещении.

Теоретические сведения сообщаются в течение 5-7 минут перед практическими занятиями или непосредственно в процессе их проведения. В сентябре, январе проводится общий инструктаж учащихся по технике безопасности и пожарной безопасности с обязательной записью о проведении инструктажа в журнале учета тренировочных занятий.

Участие в соревнованиях планируется с учетом календаря соревнований.

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта легкая атлетика

Таблица 4

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Спортивно-оздоровительный этап	Этап начальной подготовки	
	Весь период	До года	Свыше года
Контрольные	1-2	3-5	5-8
Отборочные	-	-	1-2
Основные	-	-	1-2
Главные	-	1	1-2

Требования к участию в спортивных соревнованиях:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта легкая атлетика;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта легкая атлетика;
- выполнение плана подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

Обучающиеся направляются образовательным учреждением на спортивные соревнования в соответствии с планом физкультурных мероприятий и спортивных соревнований и положениями (регламентами).

Документом, подтверждающим участие в соревнованиях, является официальный протокол соревнований, заверенный печатью организаторов и (или) размещенный на официальном сайте спортивной федерации по виду спорта либо организации.

2.4. Режим тренировочной работы.

Режимы тренировочной работы (на ЭНП) основываются на необходимых для достижения высоких результатов объемах тренировочных нагрузок, постепенности их увеличения и оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Тренировочный процесс в учреждении ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Расписание тренировочных занятий утверждается директором учреждения, после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их обучения в образовательных учреждениях. При составлении расписания тренировочных занятий необходимо также учитывать особенности режима рабочего времени и времени отдыха тренерского состава. Расписание размещается на информационном стенде и на официальном сайте учреждения в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет». В зависимости от этапа подготовки и года обучения учебные занятия проходят:

- на *спортивно-оздоровительном этапе*: весь период обучения либо 3 года – 3-6 часов в неделю,

- на этапе начальной подготовки:

группа 1 года обучения - 6 часов в неделю (3 раза по 2 часа),

группа 2 года обучения – 6-8 часов в неделю (3 раза в неделю по 2-3 часа),

группа 3 года обучения – 6-8 часов в неделю (3 раза в неделю по 2-3 часа).

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

Медицинские требования.

Дети, желающие заниматься в ДЮСШ легкой атлетикой, могут быть зачислены в учреждение, только при наличии медицинского заключения о допуске к тренировочным занятиям.

В медицинское обследование детей входит:

- предварительные и периодические медицинские осмотры,
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы,
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировочных занятий, спортивных соревнований, одеждой, обувью.

Возрастные требования.

С учетом специфики вида спорта легкая атлетика, комплектование групп, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития. Соответствие возраста этапу или году прохождения обучения, прохождение предварительного индивидуального отбора перед переводом на следующий этап подготовки; соответствие уровня физической подготовленности, соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

В соответствии с Уставом учреждения установлен минимальный возраст для зачисления на этапы подготовки:

- спортивно-оздоровительный этап – 5 лет
- этап начальной подготовки – 8 лет.

Психофизические требования.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;

- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания;
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

2.6. Предельные тренировочные нагрузки.

Система многолетней подготовки спортивного резерва и высококвалифицированных спортсменов требует четкого планирования и учета нагрузки. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Таблица 5

<i>Этапный норматив</i>	<i>Этапы и годы спортивной подготовки</i>		
	<i>Спортивно-оздоровительный этап</i>	<i>Этап начальной подготовки</i>	
		<i>Весь период</i>	<i>До года</i>
Количество часов в неделю	3-6	6	6-8
Количество тренировок в неделю	2-3	3	3
Общее количество часов в год	126-252	252	252-336
Общее количество тренировок в год	84-126	126	126

2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности установлен Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика и зависит от этапа спортивной подготовки

Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле (количество соревнований/количество игр)

Таблица 7

<i>Виды</i>	<i>Этапы подготовки</i>			
	<i>СОП</i>	<i>ЭНП</i>		
		<i>Весь период</i>	<i>1г.</i>	<i>2г.</i>
контрольные	1-2/4	3-5/6	3-5/6	5-8/16
отборочные	-	-	1-2/4	1-2/4
основные	-	1	1-2/4	1-2/4

2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

Организация тренировочного процесса включает в себя обеспечение образовательного процесса спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем. Экипировка спортсменов для участия в соревнованиях должна соответствовать требованиям официальных правил соревнований по легкой атлетике. Перечень

оборудования и спортивного инвентаря, нормы обеспечения спортивной экипировкой представлены в таблицах 8 и 9.

Оборудование и спортивный инвентарь

Таблица 8

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Палочка эстафетная	штук	10
2	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	30
3	Стартовые колодки	пар	2
4	Гантели массивные от 0,5 кг до 5 кг	комплект	2
5	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	2
6	Гири спортивные 16,24,32 кг	комплект	2
7	Грабли	штук	1
8	Доска информационная	штук	2
9	Мат гимнастический	штук	4
10	Мяч для метания 140 гр	штук	6
11	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5кг	комплект	4
12	Рулетка 50 м	штук	2
13	Секундомер	штук	4
14	Скамейка гимнастическая	штук	4
15	Стенка гимнастическая с турником	пар	1
16	Конус высотой 30 см	штук	20
17	Координационная лестница	штук	2
18	Гимнастический коврик	штук	20
19	Гимнастическая палка	штук	20
20	Мяч малый резиновый, силиконовый	штук	15
21	Скакалка	штук	20
22	Мяч баскетбольный, волейбольный	штук	5

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 9

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этап начальной подготовки	
				Кол-во	Срок эксплуатации (лет)
1	Майка легкоатлетическая	штук	на занимающегося	1	1
2	Трусы легкоатлетические	штук	на занимающегося	1	1
3	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	на занимающегося	1	1
4	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	на занимающегося	1	1

2.9. Объем индивидуальной спортивной подготовки.

Объем индивидуальной спортивной подготовки на всех этапах подготовки (в случае отсутствия второго тренера), в период отпуска тренера-преподавателя спортсмены занимаются индивидуальной спортивной подготовкой по заданию тренера-преподавателя.

В группах начальной подготовки индивидуальная спортивная подготовка включает комплексы упражнений для развития силы, гибкости, координации, которые спортсмены выполняют в домашних условиях, под контролем родителей. На спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки объем индивидуальной спортивной подготовки составляет не менее 6 недель.

Объем индивидуальной спортивной подготовки распределяется на 52 недели и отражается в индивидуальном плане спортивной подготовки каждого спортсмена и определяется в соответствии с условиями и задачами, поставленными на текущий год, возрастом и стажем занятий юного спортсмена, уровнем его спортивной квалификации, состоянием здоровья.

Активный отдых юного спортсмена для восстановления после прошедшего соревновательного сезона должен составлять не менее 4-х недель, из них 1 неделя - после зимнего сезона и 3 недели – после летнего. Количество дней отдыха может быть уменьшено, если спортсмен не принимал участие в зимнем сезоне и целенаправленно готовился к соревнованиям летнего сезона.

2.10. Структура годового цикла для групп начальной подготовки (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

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

- традиционной периодизации подготовки юных легкоатлетов;
- правильной постановки задач в годовом 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 годовом цикле.

Планирование периодизации годового цикла тренировки юных бегунов в группах начальной подготовки носит несколько условный характер и осуществляется по двоеклетному 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 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 годового цикла тренировки юные спортсмены сдают контрольные нормативы по разносторонней физической подготовке.

На этапе начальной подготовки периодизация тренировочного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке. На данном этапе подготовки исключительно важное значение имеет обучение детей технике выполнения упражнений, формированию двигательных навыков и умений. Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники целостных упражнений, а не их отдельными элементами.

Современное представление о планировании подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю.

Мезоцикл - структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов. Строительными блоками мезоцикла служат микроциклы

различного типа. В практике средний цикл тренировки содержит от двух до шести микроциклов.

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы - приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки.

На различных этапах годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды (макроциклы).

Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы, соревновательный – фазе ее стабилизации, а переходный – фазе временной ее утраты.

Каждый период имеет свои цели и задачи, в соответствии с которыми применяются те или иные наиболее эффективные средства и методы тренировки. Продолжительность периодов зависит от состояния (оперативного, текущего и этапного) обучающихся и календаря соревнований.

Мезоциклы (средние циклы) различные по своей структуре и содержанию, в процессе круглогодичной подготовки образуют этапы и периоды годичного цикла.

Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и планируется тренировочная работа.

Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. У менее «опытных» спортсменов общеподготовительный – более продолжительный.

Основная направленность 1-го этапа: создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Главная предпосылка – повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), а также увеличение объема двигательных навыков и умений. На данном этапе у молодых спортсменов удельный вес упражнений по общей физической подготовке превышает удельный вес упражнений специальной физической подготовки. С возрастом и повышением спортивной квалификации вес упражнений специальной физической подготовки увеличивается.

Методы тренировки на данном этапе специализированны меньше, чем на последующих этапах. Предпочтение отдается игровому, равномерному и переменному методам. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок постепенно увеличивается, причем объем растет быстрее, интенсивность нагрузки растет лишь в той мере, которая не препятствует поведению работы большого объема и не отражается на состоянии здоровья спортсменов.

Основная направленность специально-подготовительного этапа – непосредственное становление спортивной формы: здесь изменяется содержание различных сторон подготовки спортсменов, которые теперь направлены на развитие специальных физических качеств, освоение и совершенствование технических и тактических навыков в избранном виде легкой атлетики, одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки.

Изменяется состав средств тренировочного занятия. Помимо специально-подготовительных упражнений используются соревновательные упражнения, правда, в ограниченном объеме.

Объем нагрузки постепенно и непрерывно увеличивается и достигает максимума к началу соревновательного периода. В тоже время интенсивность нагрузки хотя и возрастает постепенно к началу соревновательного периода, но относительно невелика.

Соревновательный период. Основная цель – сохранение формы и на основе этого – реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в избранном виде легкой атлетики.

Удельный вес средств общей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе.

В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы спортивной тренировки (соревновательный, повторный, интегральный).

Интервалы отдыха между соревнованиями должны быть достаточны для восстановления работоспособности спортсменов.

Переходный период. Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенно уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и многотипных нагрузок. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки.

В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада.

Типы и структура мезоциклов. Построение тренировочного процесса в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов.

Различают следующие типы мезоциклов: втягивающий, базовый, контрольно-подготовительный, предсоревновательный, соревновательный, восстановительный и др.

Втягивающий мезоцикл характеризуется повышением объема тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности. С такого мезоцикла начинается подготовительный период. Больше внимания уделяется средствам общей физической подготовки для повышения возможностей систем дыхания и кровообращения.

Базовый мезоцикл отличается тем, что в нем проводится основная тренировочная работа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей.

Контрольно-подготовительный мезоцикл представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Тренировочная работа сочетается с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчинены, таким образом, задачам подготовки к соревнованиям. Мезоцикл данного типа может состоять из двух-трех собственно тренировочных микроциклов и одного микроцикла соревновательного типа.

Предсоревновательные мезоциклы типичны для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию или одному из основных. В них должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена.

Соревновательные мезоциклы – это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований.

Восстановительные мезоциклы подразделяются на восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие. Первые планируют между двумя соревновательными мезоциклами. Состоят они из одного-двух восстановительных, двух-трех собственно тренировочных микроциклов. Основная задача – восстановление спортсменов после серии основных соревнований, требующих не столько физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований.

3. Методическая часть.

Методическая часть Программы содержит материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность обучения. Даны рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и спортивные требования, организация

комплексного контроля; приведены практические материалы и методические рекомендации по тренировочной и воспитательной работе.

Подготовка юного легкоатлета осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются воспитанниками в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике бега и спортивной ходьбы, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Тренировка юных спортсменов имеет ряд методических и организационных особенностей:

- тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата;
- тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;
- в процессе всего обучения необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием;
- надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде легкой атлетики является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

При построении тренировочного процесса необходимо руководствоваться следующими принципами:

- сознательности и активности;
- наглядности;
- систематичности или повторности;
- последовательности;
- постепенности;
- всесторонности;
- индивидуализации.

Принцип сознательности и активности. Чтобы в совершенстве овладеть техникой изучаемого двигательного действия, спортсмен должен сознательно и целеустремлённо применять свои способности для достижения, как конечной цели, так и поэтапных целей, преодолевая трудности и неудачи. Активность подразумевает осмысленность изучаемого материала: понимание значения каждого элемента движения, контроль за движением, анализ ошибок и поиск путей их устранения.

Принцип наглядности – создание определённого понятия и образа действия, созерцания внешней картины движений и выявление простейших механизмов движения в том или ином элементе техники. Образ разучиваемого двигательного действия создаётся не только за счёт зрительного восприятия, но и за счёт ощущений слухового и вестибулярного анализаторов. Совокупность этих ощущений со словесным описанием действия центральной нервной системы создаёт полную картину двигательного действия. Необходимо понимать, что один человек лучше воспринимает через зрительный, а другой – через слуховые анализаторы. Определение ведущего анализатора поможет повысить эффективность процесса обучения, применяя для одного – предметно-чувствительного, а для другого – словесно-логическое объяснение материала.

Большое значение для принципа наглядности имеет обратная связь: выполнение выполняемых движений перед зеркалом, использование видеосъёмки и тому подобное. Следует также учитывать, что в младшем возрасте ведущую роль занимает чувствительное восприятие, создаваемая посредством образов и образных представлений.

Принцип систематичности или повторности выполнения двигательных действий непосредственно связан с достижениями совершенной техники движений. Двигательное действие, особенно сложное по технике, изучается и закрепляется только при многократном его повторении через оптимальные промежутки времени. Систематичность выполнения двигательного действия формирует следовой эффект в ЦНС и создаёт оптимальную интегральную функциональную систему данного действия. Необходимо помнить, что повторное выполнение действия должно выполняться прежде, чем начнут исчезать следы от предыдущего исполнения.

Для более эффективного изучения двигательных действий необходимо помнить о следующих положениях:

- изучаемое действие закрепляется и совершенствуется только при повторном его выполнении;
- выполнение двигательных действий приводит к мышечному утомлению и утомлению ЦНС, поэтому необходимо время для отдыха и восстановления сил;
- во время выполнения двигательных действий и после них организм начинает приспосабливаться к условиям нагрузки, происходит изменения, которые сохраняются некоторое время, поэтому их надо подкреплять.

Таким образом, при обучении двигательным действиям они должны иметь оптимальную повторяемость выполнения и оптимальный промежуток времени между ними для восстановления, чтобы сохранить положительные сдвиги от предыдущих действий.

Принцип последовательности в процессе обучения заключается в таких правилах: от усвоенного – к неусвоенному, от простого – к сложному, о соответствии уровня развития физических качеств требованиям технического исполнения двигательного действия.

Техника двигательного действия, изучаемая впервые, всегда опирается на уже знакомые, изученные движения. Поэтому необходимо расширять диапазон простых двигательных действий, на которые впоследствии можно опереться при изучении новых видов техники.

Порой, перед изучением техники двигательного уровня развитие тех или иных физических качеств, требуемых для успешного овладения техникой. Поэтому всегда надо подбирать те упражнения для обучения, которые соответствуют уровню физического развития учащегося, и по мере необходимости подтягивать его слабые стороны физической подготовленности.

Принципы постепенности напрямую связаны с применением (техники выполнения) физических нагрузок в процессе обучения и с усложнением техники выполняемых двигательных действий. Следует всегда помнить, что чрезмерная нагрузка негативно влияет на организм новичка, поэтому необходимо подбирать для него оптимальные нагрузки. Сложностью подбора оптимальных нагрузок является то, что величина нагрузок зависит от многих факторов: пола спортсмена, его возраста, уровня тренированности и других.

Принцип всесторонности связан с применением разнообразных, но схожих по структуре упражнениями, направленными на решение основных задач. Нагрузку необходимо чередовать по объёму и интенсивности, постепенно её увеличивать, чтобы происходило привыкание организма. Нельзя забывать, что однообразные, постоянно применяющиеся упражнения вызывают адаптацию организма к ним, поэтому эффективность от их исполнения снижается.

Принцип индивидуализации в обучении возникает с разным уровнем подготовленности; с половыми и возрастными различиями; с анатомо-физиологическими особенностями индивидуума; его психологическими особенностями и различной степени реагирования организма каждого человека на тренировочный процесс.

На начальных этапах, когда ещё спортсмены не проявили своих особенностей наиболее эффективно групповое обучение. Но даже при групповом обучении тренер-преподаватель индивидуально выявляет ошибки в технике и помогает их исправить.

В зависимости от возраста и подготовленности спортсмена, особенностей вида легкой атлетики, периодов и этапа подготовки одним сторонам тренировки уделяется больше внимания, другим меньше.

На начальном этапе больше времени уделяется освоению техники легкоатлетических и других упражнений, общей физической подготовке. На последующих этапах – совершенствованию тактического мастерства и специальной физической подготовке.

Обучение технике и тактике, развитие физических и волевых качеств осуществляется посредством систематического выполнения физических упражнений, то есть основного средства тренировки. Кроме того, используются идеомоторные упражнения. Важную роль играют также средства восстановления функциональных возможностей легкоатлетов между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями.

Физические упражнения делятся на три основные группы:

1) упражнения в том виде, в котором специализируется спортсмен. Сюда включаются все элементы и варианты этого вида.

2) общеразвивающие упражнения, которые подразделяются на две подгруппы:

- упражнения других видов спорта, применяемые для общего физического развития;

- общеразвивающие подготовительные упражнения с различными предметами и без них, которые предназначены для всестороннего физического развития и широко используются в подготовке новичков, а также для исправления дефектов телосложения и физического развития.

3) специальные упражнения для развития физических качеств и волевых качеств применительно к выполнению избранного вида легкой атлетики, а также для обучения технике и тактике и совершенствованию в них.

Развитие основных физических качеств: силы мышц, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости осуществляется в процессе общей и специальной физической подготовки.

Общая физическая подготовка направлена на гармоничное развитие легкоатлета. Специальная физическая подготовка направлена на развитие всех органов и систем, всех функциональных возможностей организма спортсмена, в зависимости от того, что требуется при выполнении данного вида легкой атлетики.

Тренировочные занятия проводятся в соответствии с расписанием тренировок исходя из максимального объема тренировочной нагрузки этапов и года спортивной подготовки (таблица 5). Расписание утверждается директором учреждения, после согласования с тренерско-преподавательским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их обучения в дошкольных образовательных учреждениях. При составлении расписания тренировочных занятий необходимо также учитывать особенности режима рабочего времени и времени отдыха тренерско-преподавательского состава.

В зависимости от условий и организации занятий, погодных условий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта легкая атлетика осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

К тренировочным занятиям допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Во время проведения тренировочного процесса и соревнований необходимо строго соблюдать технику безопасности. Основную часть тренировки можно выполнять только после полноценной разминки, чтобы избежать травм и повреждений. Тренер-преподаватель обязан проверить техническое состояние места проведения занятия, используемого оборудования и инвентаря до и после окончания тренировки. Тренеры-преподаватели и спортсмены должны знать методы профилактики спортивного травматизма и иметь навыки оказания первой медицинской помощи.

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и состоянию организма обучаемых к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся.

Вся ответственность за безопасность занимающихся в залах возлагается на преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой.

3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Тренер-преподаватель должен составлять для каждой группы план-график учебного процесса на год, рабочие планы.

Планирование учебно-тренировочных занятий в период пребывания юных легкоатлетов в спортивно-оздоровительном лагере осуществляется в соответствии с Программой. Практические занятия проводятся, как правило, два раза в день (в первой и во второй половине дня). Также ежедневно предусматривается утренняя зарядка продолжительностью до 45 мин специальной направленности.

Единицей измерения учебного времени и основной формой организации учебно-воспитательной работы в спортивной школе является учебное занятие продолжительностью 40-45 минут (один академический час).

Учебный план занятий на 52 недели в спортивно-оздоровительной группе

Таблица 10

№	Разделы подготовки	Количество часов
1	Теоретическая подготовка	20
2	Общая физическая подготовка	100
3	Специальная физическая подготовка	60
4	Технико-тактическая подготовка	4
5	Участие в соревнованиях	4
6	Восстановительные мероприятия	-
7	Инструкторская и судейская практика	-
8	Контрольно-переводные нормативы	4
9	Другие виды спорта и подвижные игры	60
10	Всего часов на 42 недели	252
11	Индивидуальные занятия 10 недель	60
12	Итого часов на 52 недели	312

Учебный план занятий на 52 недели в группах начальной подготовки

Таблица 11

№	Разделы подготовки	Учебные группы		
		ГНП до года	ГНП свыше года	
			6 ч/нед.	8 ч/нед.
1	Теоретическая подготовка	20	20	24
2	Общая физическая подготовка	90	50	60
3	Специальная физическая подготовка	60	70	80
4	Технико-тактическая подготовка	40	60	80
5	Участие в соревнованиях	6	14	20
6	Восстановительные мероприятия	-	10	20
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	8
8	Психологическая подготовка	4	8	10
9	Контрольно-переводные нормативы	4	6	6
10	Другие виды спорта и подвижные игры	28	14	28
11	Всего часов на 42 недели	252	252	336
12	Индивидуальные занятия 10 недель	60	60	80
13	Итого часов на 52 недели	312	312	416

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:

- ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими спортсменами;
- соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов;
- учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма спортсмена.

3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов.

Спортивные результаты в группах начальной подготовки планируются на предстоящий год. Планируемые результаты фиксируются тренером-преподавателем (в индивидуальных планах каждого спортсмена). Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое место на соревнованиях.

Тренер-преподаватель определяет контрольные, отборочные и основные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Тренер-преподаватель должен ставить посильные, реально выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

- возраст спортсмена;
- стаж занятий в спорте и конкретном виде легкой атлетики;
- спортивную квалификацию и опыт спортсмена;
- результаты спортсмена, показанные в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья спортсмена;
- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
- уровень спортивной мотивации спортсмена;
- уровень финансовой обеспеченности;
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная подготовка спортсмена.

3.4. Требования по организации и проведению врачебно-педагогического, психологического контроля.

Врачебно-педагогический контроль – это исследования, проводимые совместно с врачом (по возможности) и тренером-преподавателем для того, чтобы определить, как взаимодействуют на организм спортсмена тренировочные нагрузки, с целью предупредить переутомление и развитие патологических изменений, приводящих к заболеваниям.

Врачебно-педагогический контроль осуществляется постоянно и включает в себя:

- оценку организации и методики проведения занятий физическими упражнениями с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности;
- оценку воздействия занятий, тренировок, соревнований на организм спортсменов;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;
- проверку мер профилактики спортивного травматизма, выполнения правил безопасности;
- организацию восстановительных мероприятий.

В процессе врачебно – педагогических наблюдений решаются следующие основные задачи:

- изучение воздействий физических нагрузок на организм занимающихся с целью оценки адекватности их уровню подготовленности данного спортсмена и др.
- определение состояния здоровья и функционального состояния организма спортсмена для оценки уровня функциональной готовности на различных этапах подготовки.
- оценка соответствия применяемых средств и системы тренировки ее задача и возможностям спортсмена в целях совершенствования планирования и индивидуализации тренировочного процесса.

- оценка и выбор медицинских, педагогических и психологических средств и методов, направленных на улучшение восстановительных процессов после больших физических нагрузок.

- оценка условий и организации тренировочных занятий.

В результате наблюдения медицинский работник может выявить признаки переутомления и своевременно предупредить его вредные последствия. При этом выявляются отклонения в состоянии здоровья или функциональном состоянии, уточняется степень тренированности и способность выполнять запланированные нагрузки, а так же принимаются меры в случае недостаточной эффективности тренировки. Тренер-преподаватель определяет при этом работоспособность спортсменов, выполнение им намеченного плана тренировки, результативность и качество выполнения движений, а медицинский работник оценивает состояние занимающегося, его реакцию на нагрузку и восстановление. Сопоставление этих данных позволяет наиболее точно и полно охарактеризовать нагрузку занятия или соревнования и ее соответствие состоянию спортсмена, помогает тренеру-преподавателю своевременно внести необходимые изменения в тренировочный процесс.

Биохимический контроль осуществляется во время углубленного медицинского осмотра, а также может проводиться в ходе тренировочных сборов.

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективной организации анализа данных углубленного медицинского обследования необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы ТО (текущее обследование).

Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

Для контроля за функциональным состоянием юных легкоатлетов используется частота сердечных сокращений (ЧСС). Она определяется пальпаторно, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10,15 или 30 с, с последующим пересчетом ударов в минуту.

При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию. По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и в микро-, мезо- и макроциклов подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности нагрузок. В таблице 13 представлена шкала интенсивности тренировочных нагрузок.

Направленность тренировочных нагрузок с учетом основных путей энергообеспечения

Таблица 12

ЧСС (уд. /мин)	Направленность
100-130	Аэробная (восстановительная)
140-170	Аэробная (тренирующая)
160-190	Анаэробно-аэробная (выносливость)
170-200	Лактатная-анаэробная (специальная выносливость)
170-200	Алактатная-анаэробная (скорость-сила)

Шкала интенсивности тренировочных нагрузок

Таблица 13

Интенсивность	Частота сердечных сокращений
----------------------	-------------------------------------

	уд/10с	уд/мин
Максимальная	30 и больше	180 и больше
Большая	29-26	174-132
Средняя	25-22	150-132
Малая	21-18	126-108

Контроль за состоянием здоровья и переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок позволяет своевременно принимать необходимые профилактические меры. Следует отметить необходимость сознательного участия в самоконтроле самого спортсмена, в связи с этим необходимо ознакомить обучающихся с описанием признаков утомления и оценкой самочувствия.

3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки.

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе тренировочного занятия. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

Основные показатели выполнения программных требований:

- стабильность состава обучающихся;
- динамика прироста показателей физической подготовленности;
- формирование интереса к занятиям спортом

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;
- привитие интереса к занятиям легкой атлетикой;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- овладение основами техники физических упражнений;
- воспитание черт спортивного характера;
- формирование должностных норм общественного поведения;
- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.

Лёгкая атлетика.

1. Теоретическая подготовка:

- правила поведения и меры безопасности на занятиях легкой атлетикой
- простейшие упражнения на освоение техники
- гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий легкой атлетикой
- причины травм и их профилактика. Техника безопасности
- простейшие правила проведения соревнований по легкой атлетике.

2. Практическая подготовка:

Ходьба и бег, кроссовая подготовка.

- закрепление навыка правильной осанки
- закрепление навыка правильного положения головы, туловища, постановки стоп и движений ног и рук в медленном беге
- ходьба и бег с изменением амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах
- ходьба и бег с различными положениями и движениями рук, туловища и головы.

- ходьба и бег с изменением темпа, направления движения, быстрым и точным реагированием на сигналы, овладением пространственных и временных ориентиров
- ходьба и бег в различных формах коллективного передвижения
- ходьба и бег с изменением уклона рельефа местности, преодолением различных препятствий
- ходьба в чередовании с бегом и регулированием физиологической нагрузки по интенсивности и продолжительности на дистанции, соответствующей возрасту
- обучение основам техники легкоатлетических упражнений
- специальные беговые легкоатлетические упражнения
- обучение технике высокого старта

Прыжки.

- пружинные движения ногами, подскоки, подпрыгивания. Спрыгивания и разнообразные прыжки в глубину
- разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом
- перепрыгивания с предмета на предмет через горизонтальные и вертикальные препятствия с места и с разбега
- прыжки с поворотом вокруг вертикальной оси, прыжки с движениями рук и ног в полёте, с ловлей и бросанием мячей
- прыжки в длину и высоту с разбега, простейшими способами, отталкиваясь правой и левой ногой
- упражнения с длинной скакалкой: пробегания через вращающуюся скакалку в разных направлениях, перепрыгивания через качающуюся скакалку, одиночные и групповые прыжки различными способами.
- упражнения с короткой скакалкой: разнообразные прыжки на месте и в движении

Метание и ловля

- подбрасывание и перепрыгивание мячей: различного веса и размера, изменяя исходные положения, а также способы бросков и ловли
- упражнения в жонглировании мячами
- метание мяча с разных дистанций и исходных положений в горизонтальную и вертикальную цели удобной и неудобной рукой
- метание малого мяча способом «из-за спины» через плечо с трех шагов разбега; с пяти; с семи.

Упражнения на развитие физических качеств:

Выносливость:

- равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 500м
- чередование ходьбы и бега до 1000м., 1500м
- равномерный бег до 1,5 км в режиме умеренной интенсивности

Быстрота:

- повторное выполнение беговых упражнений с максимальной интенсивностью на дистанции до 20 м, «челночный бег» (3x10м)
- повторный бег в режиме максимальной интенсивности на дистанции до 20 метров

Скоростно-силовые способности:

- повторное выполнение «многоскоков» на дистанции 8-10м
- повторное выполнение прыжков с преодолением препятствий (15-20 см) на дистанции 8-10 м

Ловкость:

- бег с изменяющимся направлением, бег по ограниченной опоре
- прыжки через скакалку; пробегание коротких отрезков из различных исходных положений

Скоростно-силовые качества:

- бег по наклонной плоскости
- многоскоки с преодолением препятствий высотой до 10-15 см

- броски набивных мячей массой до 1 кг из разных исходных положений (сбоку, снизу, сверху, от груди).

Гимнастика с элементами акробатики:

Теоретические знания:

- правила поведения и меры безопасности на занятиях гимнастикой
- простейшие упражнения на освоение техники
- гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий гимнастикой
- причины травм и их профилактика. Техника безопасности.

Практические умения:

Прикладные упражнения.

- простейшие виды построений и перестроений
- основные положения и движения рук, ног и туловища без предметов и с предметами
- упражнения разностороннего воздействия для плечевого пояса, туловища и ног, проводимые с музыкальным сопровождением и без него
- доступные упражнения в смешанных и простых висах с различными хватами
- смешанные упоры и различные передвижения в них на полу, гимнастических матах, скамейках
- лазание в различных направлениях в смешанных и простых висах на гимнастической стенке
- перелезания через препятствия
- упражнения в равновесии на мате и в движении с уменьшением площади опоры, увеличением высоты опоры, изменением исходного положения, выполнением движений руками, ногами, туловищем, поворотом, изменением скорости передвижения
- преодоление полос препятствий с использованием навыков прикладных гимнастических видов движений.

Общеразвивающие и оздоровительные упражнения:

Упражнения на развитие гибкости:

- ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахов ногами
- наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах
- выпады и полушпагаты на месте
- «выкруты» со скакалкой
- высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях
- полушпагат и широкие стойки на ногах.

Упражнения на развитие ловкости и координации:

- ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахов ногами
- наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах
- выпады и полушпагаты на месте
- «выкруты» со скакалкой
- высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях
- полушпагат и широкие стойки на ногах.

Упражнения на развитие ловкости и координации:

- произвольное преодоление простых препятствий
- передвижения с резко изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной позе
- ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями, воспроизведение заданной игровой позы по заданию
- упражнения на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление в стойках на ногах для рук, головы, туловища, в седах и положениях лёжа
- жонглирование малыми предметами

- преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов и т. д.
- комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями ногами и руками
- равновесие типа «ласточка» на широкой и ограниченной опоре с фиксацией равновесия положений; воспроизведение поз по заказу и словесному описанию
- упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие
- упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; «выключение» и «включение» звеньев, полное расслабление всех мышц

Упражнения на формирование осанки:

- упражнения на проверку осанки, ходьба на носках, ходьба с заданной осанкой, виды стилизованной ходьбы
- комплексы корригирующих упражнений; на контроль ощущений в постановке головы, плеч, позвоночного столба

Упражнения для развития силовых способностей:

- динамические упражнения с переменной опорой на руки и ноги
- упражнения на локальное развитие мышц туловища с использованием отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 гр, гимнастические палки) с включением в работу основных мышечных групп
- лазание по гимнастической стенке (комплексы упражнений с различной направленностью передвижений); по наклонной гимнастической скамейке (в упоре на коленях и в упоре присев).
- перелезания через препятствия с опорой на руки
- подтягивание в висе лёжа
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с опорой на гимнастическую скамейку
- прыжковые упражнения; многоскоки; прыжки с продвижением поочередно на правой и левой; прыжки вверх и вперёд толчком одной и двумя о гимнастический мостик.

Элементы акробатических упражнений:

- группировка, перекаты вперёд и назад из различных исходных положений
- кувырок вперёд и назад в группировке
- кувырок назад в стойку на одно колено
- кувырок назад в полушпагат (девочки), упор стоя ноги врозь (мальчики)
- длинный кувырок вперёд (мальчики)
- стойка на лопатках (с поддержкой, с опорой прямыми руками)
- кувырок назад в упор присев из стойки на лопатках
- мост из положения, лежа с помощью рук
- сгибание и разгибание рук в упоре: на гимнастической скамейке(девочки), на полу (мальчики)
- равновесия: повороты на опоре
- равновесие, стоя на одной ноге, другая согнута или поднята вперёд
- ходьба вперёд и назад с полуприседом на одной ноге
- приставные шаги, переменные, быстрые шаги; ходьба вдвоем, втроём, взявшись за руки
- преодоление полосы препятствий с включением бега, лазания, гимнастических скамеек, снарядов, элементов акробатики и т. д. на усмотрение педагога.

Подвижные игры.

Преподаватель выбирает самостоятельно: индивидуальные, парные, коллективные игры; игры с использованием гимнастических, легкоатлетических (бег, прыжки, метания) видов движений, подготовительные игры к баскетболу, футболу и другие; эстафеты;

1.1. Примерный перечень подвижных игр для 6-7 лет:

«Чья команда быстрее соберётся?», «Медведь и пчёлы», «У медведя во бору», «Ловишки», «Хитрая лиса», «Море волнуется», «Сделай фигуру», «Сторож», «Два Мороза».

Игры-соревнования (эстафеты). Игровые задания: «Кто быстрее перенесёт кегли?», «Ходьба и бег с препятствиями» (по шнуру, по гимнастической скамейке), «Кто быстрее докатит обруч до флажка?», «Не намочи ног» (пройти по кубам), «Построение и перестроение команд», «Найди, где спрятано», «Кто дольше?» (стойка на скамье на одной ноге), «Пройди и не урони» (пройти расстояние с мешочком на голове), «Покрути обруч», «Кто быстрее соберёт овощи?», «Переход через болото» (по дощечкам, кубам, скамье), «Кто быстрее?» (перетянуть шнур), «Кто первым доставит флажок?» (преодолевая препятствия), «Кто самый ловкий?» (проползти под дугой, пролезть в два обруча, перепрыгнуть «ручеек» и доставить пакет).

Игры со скакалками. Выполнить упражнения: «Кто быстрее?» (прыжки через скакалку, продвигаясь вперёд до условного места), «Кто дольше?» (прыжки через скакалку на месте), «Кто как умеет?» (каждый играющий показывает движения).

1.2. Примерный перечень подвижных игр для 8-11 лет:

«Охотник и звери», «Рыбак и рыбки», «Бездомный заяц», «Кто быстрее?», «Ровным кругом» (сделай фигуру), «Совушка», «Карусель», «Зайцы и волк», «Кошка и мыши», «Пятнашки», «Не мочи ног», «Мышеловка», «Ловишки с мячом», «Не оставайся на полу»(земле), «Кого назвали, тот ловит мяч», «Пожарные», «Кегли» «Пустое место».

Игры-соревнования (эстафеты). Игровые задания: «Пройди и не урони» (ходьба по доске или скамейке с мешочком на голове), «Не сходи со шнура» (прыжки на одной ноге по расположенному на полу шнуру), «Попади мячом в цель» (метание в горизонтальную цель), «Кто ловкий?» (бежать и нести шарик в ложке) «Канатоходец» (пройти по канату, положенному на полу, на четвереньках, опираясь руками о канат), «Кто дальше прыгнет?» (прыгнуть в длину с места через положенный на полу канат), «Чья команда сильнее?» (перетягивание каната), «Кто бросит дальше?» (метать правой и левой рукой вдаль), «Передай мяч» (передавать мяч над головой от первого члена команды к последнему - кто быстрее?), «Пронести мяч» (пройти определённое расстояние, ударяя мяч о пол), «Мяч о стенку» (ударять мяч о стенку и ловить его), «Попади мячом в кольцо» (с расстояния 2-3 м) «Перепрыгнули ручеек» (перепрыгнуть через две положенные на расстоянии палки) «Бросаю-ловлю» (посчитаем вместе, сколько раз ты поймал мяч), «Кто быстрее?» (прыжки вперёд с мячом, зажатым между коленями), «Трудные препятствия» (пронести два ведёрка, наполненных водой; быстро перенести картошку в ложке).

Навыки в других видах спорта:

Баскетбол. Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча. Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Волейбол, пионербол. Подача и передача мяча. Удары. Прием. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.

Футбол. Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Задачи и преимущественная направленность:

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;

- разносторонняя физическая подготовленность;
- выявление задатков и способностей, привитие интереса к тренировочным занятиям;
- воспитание черт спортивного характера;
- овладение основами техники бега и упражнений;
- уровень освоения гигиены и самоконтроля.

На первом и втором году обучения в группах начальной подготовки основное внимание уделяется общей физической подготовке. Тренировка строится традиционно: разминка в виде медленного бега, гимнастических упражнений на растягивание мышечного аппарата, 3-5 ускорений. В зависимости от задачи занятия, которую ставит тренер, спортсмены выполняют ту либо иную работу.

1. Теоретическая подготовка

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления.

1-й год обучения

1. История развития легкой атлетики. Возникновение легкоатлетического спорта. Легкая атлетика в программе Олимпийских игр Древней Греции и в настоящее время.

2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Физические упражнения как одно из эффективных средств физического совершенствования человека.

3. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса. Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма. Понятие об утомлении и восстановлении энергетических затрат в процессе тренировочных занятий. Роль физических качеств в подготовке легкоатлетов. Самоконтроль в процессе спортом. Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития легкоатлета. Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперниками.

4. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. Правила соревнований в беге на короткие и средние дистанции. Правила соревнований в прыжках в длину. Требования и нормы выполнения юношеских спортивных разрядов в беге на короткие, средние дистанции и прыжках в длину.

5. Строение и функции организма человека. Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья.

6. Гигиенические знания, умения и навыки. Общее понятие о гигиене. Поддержание чистоты, гигиены в транспорте, школе, на улице, в спортивных сооружениях.

7. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Основные элементы режима дня для их выполнения. Правила выполнения утренней зарядки, физкультурной паузы, физкультминутки.

8. Основы спортивного питания. Понятие о режиме питания. Режим питания в дни тренировочных занятий.

9. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

Спортивная одежда и обувь легкоатлета, уход за ними. Спортивные снаряды, применяемые на занятиях легкой атлетикой.

10. Требования техники безопасности и профилактика травматизма на занятиях легкой атлетикой. Правила поведения в спортивном зале, легкоатлетическом манеже и на стадионе. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по легкой атлетике.

2-й год обучения

- 1. История развития легкой атлетики.** Зарождение легкой атлетики в России. Участие русских легкоатлетов в Олимпийских играх 1912 г.
- 2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.** Формы и организация занятий по физической культуре и спорту.
- 3. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.** Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена, рациональное сочетание работы и отдыха. Общая характеристика методов обучения. Методы разучивания и совершенствования техники (рассказ, показ, объяснение, целостный и расчлененный методы и др.) и условия их применения. Понятия об основных физических качествах человека: силе, выносливости, быстроте, гибкости и ловкости. Понятие о всестороннем и гармоническом развитии спортсмена. Общая характеристика способов измерения основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Понятие об общей и специальной физической подготовке.
- 4. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.** Соревнования по легкой атлетике, цели и задачи. Правила соревнований в беге на длинные дистанции. Правила соревнований в прыжках в высоту. Требования и нормы выполнения юношеских спортивных разрядов в беге на длинные дистанции и прыжках в высоту.
- 5. Строение и функции организма человека.** Развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости. Формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности. Определение понятия «физическое развитие». Взаимодействие органов и систем организма.
- 6. Гигиенические знания, умения и навыки.** Личная гигиена спортсмена: рациональный распорядок дня, уход за телом. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.
- 7. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.** Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Способы оценки физического состояния на основе измерения пульса. Оценка настроения, сна, аппетита, переносимости физических нагрузок, самочувствия. Значение врачебного контроля при занятиях спортом. Дневник самоконтроля. Режим дня накануне соревнований.
- 8. Основы спортивного питания.** Рациональное питание. Режим питания спортсменов в дни тренировок, перед соревнованиями и в дни соревнований.
- 9. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.** Спортивная одежда и обувь легкоатлета, уход за ними. Спортивные снаряды, применяемые на занятиях легкой атлетикой. Места и способы хранения спортивного инвентаря.
- 10. Требования техники безопасности и профилактика травматизма на занятиях легкой атлетикой.** Правила поведения в спортивном зале, легкоатлетическом манеже и на стадионе. Техника безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по легкой атлетике. Проведение разминки перед тренировочными занятиями и соревнованиями.

3-й год обучения

- 1. История развития легкой атлетики.** Развитие легкой атлетики в СССР. Значение Всесоюзной спартакиады 1928 г. для развития легкой атлетики.
- 2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.** Роль ДЮСШ и СДЮСШОР в развитии физической культуры и спорта.
- 3. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.** Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Средства и методы спортивной тренировки юных легкоатлетов.
- 4. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.** Виды соревнований. Правила соревнований по многоборьям. Требования и нормы выполнения юношеских спортивных разрядов в многоборье. Место легкой атлетики в комплексе ГТО.
- 5. Строение и функции организма человека.** Влияние занятий легкой атлетикой на физическое развитие подростка. Система кровообращения и значение крови.

6. Гигиенические знания, умения и навыки. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена.

7. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Построения режима дня. Рациональная последовательность выполнения домашних заданий с учетом их трудности и режима дня.

8. Основы спортивного питания. Характеристика продуктов питания по их калорийности, наличию жиров, углеводов, белков, витаминов, минеральных веществ, времени усвоения.

9. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Спортивный инвентарь, применяемый на занятиях легкой атлетикой. Места и способы хранения спортивного инвентаря.

10. Требования техники безопасности и профилактика травматизма на занятиях легкой атлетикой. Значение разминки в профилактике травматизма. Техника безопасности при кроссовой подготовке. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по легкой атлетике.

2. Физическая подготовка (для всех групп)

Одно из основных условий достижения высоких результатов - единство общей и специальной физической подготовки спортсмена, а также их рациональное соотношение. Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата.

Взаимообусловленность содержания ОФП и СФП: содержание СФП зависит от тех предпосылок, которые создаются ОФП, а содержание последней приобретает определенные особенности, зависящие от спортивной специализации.

Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом этапе спортивной подготовки. Понятно, что на начальных этапах преобладает ОФП, а в дальнейшем СФП. Тем не менее, считается, что общий объем ОФП на протяжении многих лет спортивных тренировок должен приближаться к 40-50 %.

Общая физическая подготовка направлена на гармоническое развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширения двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки.

Задачи:

- развитие систем и функций организма обучающихся;
- овладение разнообразными умениями и навыками;
- воспитание быстроты, силы, выносливости, ловкости и гибкости;
- создание условий для успешной специализации.

Средства общей физической подготовки

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; пристанным шагом в одну и другую сторону и др.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.

Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку и др.

Метания: теннисного мяча, гранаты, набивного мяча вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад; толкание ядра, набивного мяча и других отягощений.

Переползания: на скамейке вперед, назад; на четвереньках; на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360°; стоя на мосту; через несколько предметов; «змейкой» между предметами; подтягиваться на скамейке, лежа на животе, стоя на коленях, сидя на бревне с помощью рук и ног; перелезть через препятствия; в упоре сидя сзади согнув ноги вперед, назад, вправо, влево, с вращением; с переходом из упора лежа в упор сидя сзади (не отрывая рук от пола).

Упражнения без предметов:

а) *упражнения для рук и плечевого пояса* - одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.;

б) *упражнения для туловища* - упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор сидя; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от пола; круговые движения ногами (педальирование) и др.;

в) *упражнения для ног* - в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.;

г) *упражнения для рук, туловища и ног* - в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены; пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.;

д) *упражнения для формирования правильной осанки* - стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднимание рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в приседе; удержание груза (150-200 г) на голове; в основной стойке, руки на поясе, поднимание на носки и опускание на всю стопу; в том же и.п. пройти заданное, количество шагов по коридору шириной 15 см, обозначенному на полу нитями {скакалками}, то же с приседаниями ходьба по линии с касание пальцами пяток; передвижение боком по гимнастической стенке; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, плечи развернуты; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе; ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой) - ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких предметов сводом стопы;

е) *упражнения на расслабление* - из полунаклона туловища вперед - приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны - встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах

туловища; из стойки на одной ноге на скамейке – махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверх – расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись и др.;

ж) *дыхательные упражнения* – синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой – вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево-вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны; шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

Упражнения с предметами:

а) *со скакалкой* – прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки в приседе через скакалку, сложенную вдвое, вчетверо; те же прыжки в стойке; прыжки через скакалку вращаемую одним концом по кругу; опускание скакалки за спину, не сгибая рук; эстафета со скакалками и др.;

б) *упражнения с теннисным мячом* – броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера);

в) *упражнения с набивным мячом* (вес мяча 1-2 кг) – сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различит направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.;

г) *упражнения с гантелями* – поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверху, впереди, в стороне; поднимание гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны, впереди, от плеч; встречные движения гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами; «удары» руками с гантелями перед собой; наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди, вверху); жонглирование гантелями – броски и ловля за ручку (головку) без вращения, с вращением в полете (0,5-2 оборота), с вращением из руки в руку и др.

Упражнения на гимнастических снарядах:

а) *на гимнастической скамейке* упражнения на равновесие в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90°, 180°, 360°, сидя на скамейке поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног; сидя верхом на скамейке поочередные наклоны к правой и левой ногами; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь коснуться головой ковра и вернуться в и.п.; поднимание и опускание ног в седе углом на скамейке; сидя на скамейке с зафиксированными ногами наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастической стенки или удерживаются партером), лежа на спине садиться и ложиться на скамейку; в том же и.п., сгибаясь, доставать ногами скамейку за

головой); прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лежа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь доставать ногами до рейки и др.;

б) *на гимнастической стенке* - передвижение и лазанье с помощью и без помощи ног, стоя на разной высоте; прыжки вверх с рейки на рейку одновременным толчком руками и ногами; прыжки в стороны, сверху вниз, подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стенке, спиной к стенке; в висе на верхней рейке поднятие ног до касания рейки; угол в висе; раскачивания в висе; вис на стенке ноги в сторону, хватом за рейки на разной высоте («флажок»); соскоки из вися спиной к стенке, лицом к стенке (выполняются с толчком и без толчка ногами); из вися вниз головой спиной к стенке, сгибаясь, коснуться ногами пола; из упора хватом сверху за 4-6 рейку снизу (на расстоянии более 1 м от стенки) коснуться грудью пола и вернуться в и.п. (руки и ноги во время упражнения не сгибать); сидя спиной к стенке (хват за рейку над головой), прогнуться, не сгибая рук, выйти в стойку и вернуться в и.п.; стоя лицом к стенке (хват рейки на уровне груди), махи ногой с возможно большей амплитудой; стоя лицом к стенке, коснуться ногой рейки как можно выше, прыжки на другой ноге (ногу отставлять от стенки возможно дальше); стоя лицом к стенке на расстоянии 1-2-х шагов (хват рейки на уровне плеч), махи ногой назад одновременно с наклоном вперед и др.;

в) *на перекладине* - подтягивание с разным хватом (ладонями к себе и от себя, широким и узким); подъем силой; висы на согнутых руках, головой вниз, на коленях, на носках; раскачивание вперед, назад, в стороны, круговое; соскоки вперед, назад, в стороны и др.

Эстафеты и подвижные игры (для этапа начальной подготовки), направленные на развитие быстроты, меткости, ловкости, выносливости.

Различные упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения на равновесие и сопротивление, лазание по канату, лестнице, подтягивание на перекладине. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брус, конь). Прыжки через козла, коня с подкидным мостиком. Упражнения со скакалкой.

Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат», напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180° и 360°, сальто вперед, переворот боком (колесо).

Гимнастика и акробатика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении. Батут и акробатика - отличные разновидности гимнастики для горнолыжника, развивающие координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

Спортивные игры - разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки - развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые

вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями - по официальным правилам соревнований. При этом тренер-преподаватель дает обучаемым определенную установку на игру.

БАСКЕТБОЛ. Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам. Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

ФУТБОЛ. Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы . Двусторонние игры по упрощенным правилам. Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства общей физической подготовки.

ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА. Техника выполнения упражнений со штангой, жим, рывок, приседание со штангой.

3. Специальная физическая подготовка (СФП) (для всех групп)

Специальная физическая подготовка — процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. СФП включает воздействия на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех в конкретном легкоатлетическом виде. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения.

СФП включает упражнения, воздействие которых осуществляется на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех в конкретном виде легкой атлетики.

Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения для каждого вида легкой атлетики, направленные на укрепление специфических мышечных групп. Ведущим методическим принципом при проведении СФП является принцип динамического соответствия, который включает следующие требования:

- соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;
- соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма;
- соответствие временного интервала работы.

Упражнения на развитие силы:

- парные силовые упражнения (приседания, упражнения с сопротивлением и т.д.).
- различные прыжковые упражнения (тройные, пятерные, десятерные с ноги на ногу и на одной ноге);
- с отягощением начиная с тренировочного этапа: приседания (девушки 40-50 % от веса тела; юноши – 80-120 %), рывки (юноши – 50-60 % от веса тела), толчки (10-20 % от веса тела); ходьба со штангой на плечах с перекатом с пятки на носок с весом до 50 % от веса тела;
- метание гранаты;

- различные прыжковые упражнения с отягощением.

В недельный цикл такая силовая работа включается один раз. Необходимо учитывать возраст занимающихся и степень подготовленности.

В зимнее время упражнение на силу занимает большой объем. К весне объем силовой работы с максимальным весом уменьшается, но увеличивается интенсивность движений с небольшими весами.

Упражнения на развитие быстроты и скоростно-силовых качеств:

- бег с низкого старта на коротких отрезках 20, 30, 40, 50, 80, 100 м на время;
- бег с хода тоже на коротких отрезках;
- бег по отметкам для частоты (намечаются на беговой дорожке линии на определенном расположении 150-160 см);
- барьерный бег, бег по разметке, через препятствия и предметы;
- различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре, с резиной и т.д.;
- максимальная работа рук;
- выполнение специальных беговых упражнений на частоту;
- различные прыжковые упражнения: без отягощения и с отягощением, на месте, с продвижением вперед, в гору, спрыгивание и запрыгивание на возвышение т.п.;
- бег в гору, с горы, по песку, против ветра, с отягощением (на поясе, на голени);
- выполнение команд «на старт», «внимание», «марш» при беге с низкого старта.

Особенно интенсивность выполнения этих упражнений возрастает в весенний период тренировки, доводя до максимальной.

Упражнения на развитие выносливости:

- кроссовый бег;
- повторный бег на отрезках 150, 200, 300, 500 м с различной скоростью;
- повторные отрезки переменный бег, интервальный бег.

Средства развития гибкости:

- различные упражнения на гибкость, способствующие на увеличение подвижности в суставах;
- упражнение для барьериста, сидя, стоя, лежа, на гимнастической стенке, с барьером и на снарядах;
- акробатические упражнения «полушпагаты», «шпагаты» и т.д.

Специальные беговые упражнения:

- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с захлестом голени назад;
- бег с выпрыгиванием вверх на каждый шаг;
- бег с выпрыгиванием вверх на третий шаг;
- бег с прямыми ногами;
- бег боком со скрещиванием ног на каждые два шага;
- бег толчками.

4. Техничко-тактическая подготовка (для всех групп)

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

Спортивная техника - это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расхода энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий.

В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия.

К ним относятся:

- беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;
- показ техники изучаемого движения;
- демонстрация плакатов, схем, кинограмм, видеоманускриптов;
- использование предметных и других ориентиров;
- звуко- и светолитирование;
- различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации.

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений. В этом случае применяются:

- общеподготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;
- специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой своего вида спорта;
- методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;
- равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники избранного вида спорта, возраста и квалификации спортсмена, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах тренировки.

Бег на короткие дистанции

Задачи:

- обучить основам техники легкоатлетических упражнений;
- обучить технике высоко и низкого старта;
- обучить основам техники бега на короткие дистанции и финишированию.

Средства обучения технико-тактическим действиям:

- бег с ускорением на 30-60 м с последующим бегом по инерции;
- спринтерский бег 20-120 м с различной интенсивностью, в затрудненных и облегченных условиях;
- эстафетный бег;
- стартовые упражнения.

Бег на короткие дистанции

Спринт — совокупность легкоатлетических дисциплин, где спортсмены соревнуются в беге на короткие (спринтерские) дистанции по стадиону. Спринтом считаются дистанции до 400 метров включительно. В программу Олимпийских игр включен гладкий бег на 30, 100, 200 и 400 метров у мужчин и женщин, эстафетный бег 4x100 и 4x400 метров у мужчин и женщин.

На первом и втором году обучения в группах начальной подготовки основное внимание уделяется общей физической подготовке. Тренировка строится традиционно: разминка в виде медленного бега, гимнастических упражнений на растягивание мышечного аппарата, 3-5 ускорений. В зависимости от задачи занятия, которую ставит тренер, спортсмены выполняют ту либо иную работу. Половина занятий приходится на подвижные игры, игровые задания, спортивные игры.

В процессе тренировки спортсмены близко знакомятся с технической стороной видов легкой атлетики. Необходимо ознакомиться с особенностями бега каждого занимающегося, определить его основные недостатки и пути их устранения. Научить технике бега по прямой дистанции. Научить технике бега на повороте. Научить технике высокого старта и стартовому ускорению. С началом соревновательного периода проводятся соревнования на дистанции 30,60,100 м, прыжки в длину и высоту, сдаются контрольные и переводные нормативы по программе общей физической подготовки.

Специальные упражнения. Повторный бег 60—80 м (3—5 раз). Бег с ускорением на 50—80 м в 3/4 интенсивности от максимальной. Бег с ускорением и бегом по инерции (60—80 м). Бег с высоким подниманием бедра и загребающей постановкой ноги на дорожку (30—40 м). Семенящий бег с загребающей постановкой стопы (30—40 м). Бег с отведением бедра назад и забрасыванием голени (40—50 м). Бег прыжковыми шагами (30—60 м). Движения руками (подобно движениям во время бега). Выполнить 3, 4 и 6-е упражнения в повышенном темпе и перейти на обычный бег. Бег с ускорением на повороте дорожки с большим радиусом (на 6—8-й дорожках) по 50—80 м со скоростью 80—90% от максимальной. Бег с ускорением на повороте на первой дорожке (50—80 м) в 3/4 интенсивности. Бег по кругу радиусом 20—10 м с различной скоростью. Бег с ускорением на повороте с выходом на прямую (80—100 м) с различной скоростью. Бег с ускорением на прямой с входом в поворот (80—100 м) с различной скоростью. Выполнение команды «На старт!». Выполнение команды «Внимание!». Начало бега без сигнала, самостоятельно (5—6 раз). Начало бега без сигнала при большом наклоне туловища вперед (до 20 м, 6—8 раз). Начало бега по сигналу и стартовое ускорение (20—30 м) при большом наклоне туловища и энергичном вынесении бедра вперед (6—8 раз).

Для юных бегунов на короткие дистанции, занимающихся в тренировочных группах, основными задачами станут: научить низкому старту и стартовому разбегу. Научить переходу от стартового разбега к бегу по дистанции. Научить правильному бегу при выходе с поворота на прямую часть дорожки. Научить низкому старту на повороте. Научить финишному броску на ленточку. Специальные упражнения. Выполнение команды «На старт!». Выполнение команды «Внимание!». Начало бега без сигнала, самостоятельно (до 20 м, 8—12 раз). Начало бега по сигналу (по выстрелу). Начало бега по сигналу, следующему через разные промежутки после команды «Внимание!». Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5—10 раз). Нарращивание скорости после свободного бега по инерции, постепенно уменьшая отрезок свободного бега до 2—3 шагов (5—10 раз). Переход к свободному бегу по инерции после разбега с низкого старта (5—10 раз). Нарращивание скорости после свободного бега по инерции, выполненного после разбега с низкого старта (6—12 раз), постепенно уменьшая участок свободного бега до 2—3 шагов. Переменный бег. Бег с 3—6 переходами от максимальных усилий к свободному бегу по инерции. Бег с ускорением в последней четверти поворота, чередуемый с бегом по инерции при выходе на прямую (50—80 м, 4—8 раз). Нарращивание скорости после бега по инерции, постепенно сокращая его до 2—3 шагов (80—100 м, 3—6 раз). Бег по повороту, стремясь наращивать скорость бега перед выходом на прямую. Установка колодок для старта на повороте. Стартовые ускорения с выходом к бровке по прямой и вход в поворот. Выполнение стартового ускорения на полной скорости. Наклон вперед с отведением рук назад при ходьбе (2—6 раз). Наклон вперед на ленточку с отведением рук назад при медленном и быстром беге (6—10 раз). Наклон вперед на ленточку с поворотом плеч на медленном и быстром беге индивидуально и группой (8—12 раз).

В процессе подготовки бегунов на короткие дистанции в группах совершенствования спортивного мастерства предусматриваются следующие задачи: Достижение высокого уровня работоспособности. Дальнейшее совершенствование техники и тактики бега в целом. Исправление индивидуальных технических ошибок.

Специальные упражнения. Все упражнения, применявшиеся для обучения, а также

бег по наклонной дорожке с выходом на горизонтальную, бег вверх по наклонной дорожке. Применение тренажерных устройств: тяговые и тормозящие устройства, световой и звуковой лидер и др. Пробегание полной дистанции. Участие в соревнованиях и прикидках.

Бег на средние и длинные дистанции

Задачи:

- обучить основам техники легкоатлетических упражнений;
- обучить технике высоко старта и ознакомить с техникой низкого старта;
- обучить основам техники бега по прямой, входа в вираж, бегу по виражу и выходу из него;
- ознакомить с техникой бега на средние и длинные дистанции;
- обучить основным тактическим вариантам бега по дистанции;
- развить общую выносливость.

Средства обучения технико-тактическим действиям:

- многократное повторение специальных беговых упражнений;
- различные варианты ходьбы, имитация работы рук в основной стойке;
- бег по прямой в медленном и среднем темпе на отрезках 40-120 м, акцентируя внимание на постановку стопы и сохраняя правильную осанку;
- бег по прямой с выходом на вираж на отрезках до 150 м;
- бег с высокого старта на отрезках до 60 м под команду и самостоятельно;
- бег на отрезках 60-120 м с переключением на финишное ускорение.
- эстафетный бег.

Бег на средние дистанции — совокупность легкоатлетических беговых дисциплин, объединяющая дистанции, длиннее, чем спринтерские, но короче, чем длинные. В большинстве случаев к средним дистанциям относят 600 м, 800 м, 1000 м, 1500 м, 1 миля, 2000 м, 3000 м, 3000 м с препятствиями (стипль-чез). Наиболее престижными, олимпийскими, являются дистанции на 800 м, 1500 м и 3000 м с препятствиями.

Бег на средние дистанций относится к упражнениям, выполняемым в зоне субмаксимальной мощности, где продолжительность работы равна 0,5—5 мин, находится на стыке между анаэробными и аэробными способностями организма. Участие различных источников энергообеспечения в упражнениях разной продолжительности не одинаково. Так, в беге на 800 м только 35% энергообеспечения осуществляется за счет аэробного обмена, а 65% — за счет анаэробного. В беге же на 1500 м эти показатели равны: 50% за счет аэробного и 50% за счет анаэробного. Последние характеризуют энергообеспечение высококвалифицированных легкоатлетов. Начинающим и бегунам низкой квалификации следует развивать преимущественно аэробные способности.

Бег на длинные дистанции — совокупность легкоатлетических беговых дисциплин на стадионе, объединяющая дистанции, к которым относят 2 мили (3218 метров), 5 000 м (5 километров по шоссе), 10 000 м (10 километров) и реже — 15 километров (15 000 метров на стадионе), 20 километров (20 000 метров), полумарафон, 25 километров (25 000 метров), 30 километров (30 000 метров) и часовой бег. Классическими, олимпийскими, являются дистанции на 5 000 и 10 000 метров.

В группах начальной подготовки создается правильные представления о технике бега. Обучение основам техники легкоатлетических упражнений, обучение технике высокого старта, всестороннее физическое развитие детей, улучшение координации движений и гибкости, обучение простейшим тактическим вариантам в беге по дистанции, развитие общей выносливости. Определение индивидуальных особенностей в технике бега занимающихся.

Специальные упражнения. Многократное выполнение подводящих и специальных упражнений. Повторный бег 40—150 м, беговые и прыжковые упражнения, стартовые упражнения, специально подобранные подвижные и спортивные игры, эстафеты, групповой бег с высокого старта с последующим переходом на первую дорожку. Количество повторных пробежек может быть различно. Оно зависит от того, как скоро

занимающийся пробежит дистанцию в свойственной ему манере. Равномерный кросс - 30-45 минут. Занятия другими видами лёгкой атлетики (прыжки, метания), туристические походы и пешие прогулки до 7 км.

Прыжки в длину.

Задачи:

- обучить основам техники спринтерского бега и других легкоатлетических упражнений;
- обучить и совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», «согнув ноги»;
- обучить основным элементам техники прыжка в длину с разбега (постановке толчковой ноги на место отталкивания, маху свободной ногой и руками, отталкиванию в сочетании с разбегом);
- развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости и выносливости.

Средства обучения технико-тактическим действиям:

- прыжки в длину с места;
- прыжки в длину в «шаге» с 1-го, 3-х, 5-ти шагов;
- с 3-х, 5-ти шагов разбег и выпрыгивания вверх на препятствие высотой 50-60 см с приземлением на маховую ногу;
- с 5-ти и 7-ми беговых шагов прыжки в длину с доставанием подвешенного ориентира коленом маховой ноги, рукой, головой, грудью;
- прыжки в длину с 12-16 беговых шагов;
- спринтерский бег на отрезках 20-60 м по прямой с высокого старта и с ходу;
- различные прыжки в длину с акцентом на толчковую и маховую ногу;
- многоскоки, прыжки через гимнастическую скамью;
- прыжки в высоту с толчковой, маховой ноги;
- бросковые упражнения с набивным мячом;
- кроссовый бег 12-15 минут.

Прыжки в длину с места и с разбега. Ознакомление с техникой прыжка в длину с места. Владение подготовительными движениями при подготовке к толчку. Прыжки с места в длину на технику и на результат.

Ознакомление с техникой прыжка в длину с разбега способами «согнув ноги» и «ножницы». Рассказ, анализ кинограмм, просмотр видеофильмов и показ. Обучение технике отталкивания. Прыжки в «шаге» с места, с 1, 3, 5 шагов. Обучение отталкиванию в сочетании с разбегом. Прыжки в «шаге» с 5,7,9 шагов. Обучение технике прыжка способом «согнув ноги». Прыжки с 1-15 шагов с группировкой в полете. Прыжки в «шаге» с 3-5 шагов с опусканием маховой ноги. То же со сменой ног в полете. То же с подтягиванием толчковой ноги вперед на приземление. Обучение технике приземления. Прыжки с небольшого разбега с акцентированным выбрасыванием ног вперед до положения сидя. Обучение технике прыжка в целом. Прыжки в длину со среднего и оптимального разбега на технику и на результат. Участие в соревнованиях.

Специальные упражнения. Прыжки на обеих ногах с акцентом на толчок вверх, подтягивая колени до прямого угла, с акцентом на толчок вперед - «лягушкой», сериями по 6-10 прыжков. Прыжки с ноги на ногу в «шаге» сериями по 10-15 прыжков. То же с небольшим отягощением (гантели 400-800 г, набивные мячи 1-2 кг). Имитация группировки в полете в упоре на брусьях и в висе: на гимнастической стенке, перекладине, кольцах. Бег с ускорением на 20, 30,40 и 50 м с высокого старта и с хода. Различные прыжковые упражнения у гимнастической стенки, через гимнастическую скамейку и др.

Тройной прыжок

Задачи:

- обучить основам техники спринтерского бега и других легкоатлетических упражнений;
- ознакомить с техникой выполнения тройного прыжка;
- обучить технике разбега и тройного прыжка в длину с 5-7 беговых шагов;

- обучить основным элементам техники прыжка в длину с разбега (постановке толчковой ноги на место отталкивания, маху свободной ногой и руками, отталкиванию в сочетании с разбегом);

- развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости и выносливости.

Средства обучения технико-тактическим действиям:

- тройные прыжки в длину с места;

- тройные прыжки в длину в «шаге» с 3-х, 5-ти, 7-ми беговых шагов без определения места отталкивания;

- тройные прыжки в длину в «шаге» с 3-х, 5-ти, 7-ми беговых шагов от места отталкивания;

- тройные прыжки с постепенным увеличением фазы полета и ускоряя отталкивание;

- тройные прыжки на одной ноге;

- сочетание разбега со скачком 7-9 беговых шагов;

- тройные прыжки с обозначением мест отталкивания на расстоянии 3м от места отталкивания, на «скачок», второй ноги 2,0-2,2 м от места первого отталкивания и третий 2,2-2,5 м от второго;

- спринтерский бег на отрезках 20-60 м по прямой с высокого старта и с ходу;

- с 3-х, 5-ти шагов разбег и выпрыгивания вверх на препятствие высотой 50-60 см с приземлением на маховую ногу;

- с 5-ти и 7-ми беговых шагов прыжки в длину с доставанием подвешенного ориентира коленом маховой ноги, рукой, головой, грудью;

- прыжки в длину с 12-16 беговых шагов;

- многоскоки, прыжки через гимнастическую скамью;

- прыжки в высоту с толчковой, маховой ноги;

- бросковые упражнения с набивным мячом;

- кроссовый бег 12-15 минут.

Тройной прыжок с места (для мальчиков 12-13 лет). Ознакомление с техникой тройного прыжка с места. Обучение схеме прыжка по частям: прыжок с места, толкаясь двумя ногами в сочетании с прыжком в «шаге»; двойной прыжок в «шаге», меняя толчковую ногу с приземлением на обе ноги. Владение тройным прыжком с места в целом. Участие в соревнованиях.

Специальные упражнения. Использование прыжковых упражнений для подготовки к прыжкам в длину с разбега. Прыжки в «шаге» сериями по 6-12 прыжков. «Скачки» сериями по 2-3 раза с переходом на другую ногу. Сочетания «скачка» и «шага» сериями по 4-6 переходов. Прыжки в «шаге» через 1, 2, 3 шага сериями и др.

3.6. Психологическая подготовка.

Психологическую подготовку осуществляет главным образом педагог.

В основе психологической подготовки лежат, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой – психические особенности спортсмена. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от спортсмена высоких результатов.

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

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование установки на тренировочную деятельность;

- формирование волевых качеств спортсмена;

- совершенствование эмоциональных свойств личности;

- развитие коммуникативных свойств личности;

- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

В спортивной психологии выделяют объективные и субъективные трудности.

Объективные трудности - трудности, связанные с развитием физических качеств силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости, а также связанные с функциональной подготовкой в избранном виде спорта;

- трудности, связанные с освоением способов выполнения (техники) двигательного действия в избранном виде спорта. Это знания, умения и навыки в дифференцировке пространственных, временных и динамических параметров движения;

- трудности, связанные с планированием и организацией своих действий (тактикой) на тренировке и соревнованиях. Очень важно развить способности в оперативном и тактическом мышлении спортсмена;

- трудности, связанные с условиями тренировочной деятельности. Это могут быть недостаточно хорошие места тренировок (залы, стадионы), метеоусловия, в том числе состав группы (женский или мужской), психологический климат в спортивной группе и др.;

- трудности, связанные с соревновательной деятельностью в избранном виде легкой атлетики. Это могут быть новые, незнакомые места соревнования, другой часовой пояс, другое место над уровнем моря, внезапное изменение расписания соревнований, судейство, характер жеребьевки, метеоусловия, действия спортивного соперника и др.

Субъективные трудности, связанные с личным переживанием спортсменом успеха или неуспеха своей спортивной деятельности, с личным отношением спортсмена к своей спортивной деятельности. Это могут быть индивидуальные ценности спортсмена (интересы), потребности, мотивы и цели спортивной деятельности как тренировок в том или ином виде спорта, так и соревнований.

Есть субъективные трудности иного порядка - проявление отрицательных эмоций страха, неуверенности в своих силах, боязни противников, поражения, чрезмерной ответственности за результат своей деятельности, отрицательные предстартовые состояния (стартовая лихорадка, стартовая апатия). Так или иначе, основным психическим механизмом появления различных субъективных трудностей у спортсмена является недостаточное количество информации, знаний, умений и навыков в их преодолении. Наличие определенных психологических барьеров не позволяет спортсмену раскрыть полностью свои возможности, свою подготовленность в условиях соревнований.

Воспитание волевых качеств - одно из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия.

К методам словесного воздействия относятся: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

Во вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю.

В заключительной части - совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Основными средствами преодоления объективных и субъективных трудностей являются волевые действия. В волевых действиях можно выделить три основных компонента:

- 1) интеллектуальный, связанный со способностью человека принимать решения;
- 2) эмоциональный как могучий стимулятор двигательных действий;
- 3) исполнительный, связанный с осознанной необходимостью двигательного действия.

Волевое действие имеет следующие этапы:

- постановка цели, появление стремления достичь ее;
- выбор средств и путей достижения цели;
- преодоление борьбы мотивов и принятие решения действовать;
- исполнение принятого решения путем активных действий, направленный на достижение цели.

Соответственно этим этапам проявляются такие психологические компоненты, как осознание - планирование - борьба мотивов - волевое усилие.

Основными средствами волевой подготовки являются физические, спортивные упражнения и действия, связанные с развитием физических качеств. В частности, количественные характеристики движений по объему и интенсивности требуют самых разнообразных волевых усилий в преодолении усталости, связанной с большими мышечными усилиями и напряжениями.

Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в учебно-тренировочный процесс и планирования воспитательной работы и психологической подготовки юного спортсмена.

3.7. Восстановительные средства и мероприятия.

Педагогические средства восстановления:

1. Рациональное распределение нагрузок в макро-, мезо- и микро- циклах.
2. Создание четкого ритма и режима учебно-тренировочного процесса.
3. Рациональное построение учебно-тренировочных занятий.
4. Использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных.
5. Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности.
6. Индивидуализация тренировочного процесса.
7. Адекватные интервалы отдыха.
8. Упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановления дыхания.
9. Корректирующие упражнения для позвоночника и стопы.
10. Дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления.

1. Организация внешних условий и факторов тренировки.
2. Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам.
3. Переключение внимания, мыслей и самоуспокоение, самоодобрение и самоприказы.

4. Идеомоторная тренировка.
5. Психорегулирующая тренировка.
6. Отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

Медико-биологические средства восстановления

1. Рациональное питание.
2. Витаминизация.

При планировании использования восстановительных средств необходимо учитывать, что течение процессов восстановления обусловлено как направленностью тренировочной работы, так и объемом и интенсивностью нагрузок в занятии, микро- и мезоцикле тренировки, частотой участия в соревнованиях. Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья спортсмена в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды. В связи с этим выбор восстановительных средств должен быть индивидуальным для каждого легкоатлета.

Плавание в бассейне, катание на коньках, лыжах, однодневные походы, экскурсии являются отличным средством восстановления после тяжелых нагрузок.

Выбор и последовательность применения восстановительных средств зависит от задач, решаемых на определенных этапах годичного цикла.

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок. Для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях, рекомендованные выше.

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, психологические и медико-биологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;
- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Психологические методы восстановления

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления

является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой, после тренировочного занятия. В тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок.

3.8. Планы антидопинговых мероприятий.

Сегодня проблема использования спортсменами запрещенных в спорте веществ и методов носит острый характер: допинг наносит непоправимый ущерб здоровью спортсменов, спортивной карьере и репутации, негативно сказывается на имидже ДЮСШ и тренерского состава.

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга.

3.9. Планы инструкторской и судейской практики

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, начиная с этапа начальной подготовки. Проводится с целью получения обучающимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе. Имеет большое воспитательное значение – у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится согласно учебному плану. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

Тренер доводит до юных легкоатлетов обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей.

В ходе тренировочных занятий, давая друг другу старты, спортсмены приобретают навыки, необходимые старту и судье на финише. Получают представление об обязанностях главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей на старте, судей на финише, контролеров. Оформление места старта, финиша, зоны передачи эстафеты.

Тренер учит, как составлять комплексы упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями; как составлять планы тренировочных занятий по физической и технической подготовке для групп начальной подготовки.

На первом, втором году обучения занимающиеся должны уметь построить группу, отдать рапорт тренеру, знать и уметь выполнять специальные беговые упражнения, знать места расположения на стадионе отметок для пробегания отрезков от 100м и далее, соблюдать порядок движения на беговых дорожках, технику безопасности. Тренер учит оформлять места старта, финиша, зоны передачи эстафеты.

На третьем году обучения, должны уметь составлять комплексы упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями. Побуждает юных спортсменов к самоанализу движений во время любых нагрузок, оценке техники выполнения упражнений товарищами по группе.

Осуществляют судейство соревнований по легкой атлетике в учреждении дополнительного образования детей, помощь в организации и проведении соревнований по легкой атлетике в общеобразовательных школах района, города. Выполнение обязанностей судьи на старте, финише. Начальника дистанции, контролеров, секретаря.

4. Система контроля и зачетные требования.

4.1. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе подготовки **Результатом реализации Программы является:**

На спортивно-оздоровительном этапе:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта легкая атлетика;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсмена.

По окончании обучения в спортивно-оздоровительных группах 80% обучающихся должны выполнить нормативы по ОФП с показателями высокой и средней подготовленности, 20 % - с показателями низкой. По этим результатам из воспитанников с высокими и средними показателями подготовленности формируют группы начальной подготовки.

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта легкая атлетика;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов,
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта легкая атлетика.

По окончании обучения в группах начальной подготовки 90-100 % обучающихся должны выполнить нормативы по ОФП с показателями высокой и средней подготовленности.

4.2. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля.

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность тренировочной работы с обучающимися на всех этапах многолетней подготовки. В процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- а) выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего могут организовываться специальные соревнования.
- б) оценки результатов выступления в соревнованиях;

Система контроля включает основные виды контроля: текущий, этапный, в условиях соревнований.

Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных критериях. Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью тестов, характеризующими уровень развития физических качеств.

Контрольными мероприятиями по оценке уровня освоения программы является сдача контрольно-переводных нормативов.

Приемные и контрольно-переводные испытания проводятся в целях:

- оценки эффективности тренировочного процесса;
- выявления сильных и слабых сторон в подготовке спортсменов-лыжников;
- оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Тестирование (сдача контрольно-нормативных требований) по общей физической, специальной физической и технической подготовленности, как правило, осуществляется два раза в год, в начале и в конце учебного года, но частота тестирования может быть увеличена до 3-4 и более раз в год, и зависит от особенностей построения годового цикла (в группах начальной подготовки). Промежуточное тестирование позволит вносить оперативные коррективы в учебный процесс.

Для определения уровня физической подготовленности используются тесты-упражнения. Для каждой возрастной группы существуют свои нормативы.

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки
на спортивно-оздоровительном этапе**

Таблица 15

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции		
Скоростные качества	Бег 20 м с ходу (не более 2,7 с)	Бег 20 м с ходу (не более 3 с)
	Бег 100 м (не более 14,2с)	Бег 100 м (не более 14,2с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки
на этапе начальной подготовки**

Таблица 16

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба		
Скоростные качества	Бег 20 м с ходу (не более 2,7 с)	Бег 20 м с ходу (не более 3 с)
	Бег 100 м (не более 14,2с)	Бег 100 м (не более 17с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)

4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки, методические указания по организации тестирования, методам и организации методам медико-биологического тестирования.

Оценка физической подготовленности детей осуществляется по результатам тестирования на основе комплекса контрольных упражнений. Испытания проводятся 3 раза в год. В начале учебного года проводится тестирование по оценке уровня физической подготовленности детей, зимой – промежуточное тестирование, весной – итоговое для оценки влияния физических упражнений на развитие детей.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (с 9 лет)

Таблица 17

№	Контрольные упражнения	Уровень освоения					
		мальчики			девочки		
		В	С	Н	В	С	Н

1	Бег 30 м	5,9	6,7	6,9	6,2	7,0	7,2
2	Челночный бег 3x10	9,2	10,1	10,4	9,7	10,7	10,9
3	Прыжок в длину с места	140	120	115	135	115	110
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	17	9	7	11	5	4
5	Бросок набивного мяча из-за головы 1 кг	250	230	210	240	220	200
6	Смешанное передвижение	Без учета времени			Без учета времени		

Программа тестирования ОФП включает упражнения для определения уровня развития следующих качеств: быстроты, выносливости, гибкости, силы.

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений

1). **Бег 30 м с высокого старта** (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей) тестирование проводится на дорожке стадиона. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. *Критерием, служит минимальное время.*

2). **Прыжок в длину с места** (для оценки уровня скоростно-силовых и координационных способностей) выполняется толчком двух ног со взмахом рук от линии или края доски на покрытие, исключая жесткое приземление. Выполняется три попытки. *Критерием служит максимальный результат.*

3) **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа** (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц верхнего плечевого пояса, а так же статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног). Туловище и ноги составляют прямую линию т.е. не прогибаясь в поясничном отделе и в тазобедренном, коленном суставах с опорой на носках ног). *Критерием служит максимальное число отжиманий.*

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Таблица 18

<i>Развиваемое качество</i>	<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>	<i>Юноши</i>	<i>Девушки</i>
<i>Бег на короткие дистанции</i>			
Скоростные качества	Челночный бег 3x10 м	не более 9,5 с	не более 9,8 с
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	не менее 135 см	не менее 125 см
	Прыжки через скакалку в течение 30 с	не менее 30 прыжков	не менее 40 прыжков
<i>Бег на средние и длинные дистанции</i>			
Скоростные качества	Прыжок в длину с места	не менее 130 см	не менее 125 см
	Прыжки через скакалку в течение 30 с	не менее 25 прыжков	не менее 30 прыжков
Выносливость	Челночный бег 3x10 м	не более 9,9с	не более 10 с
Спортивный разряд	Третий юношеский спортивный разряд		

- Прыжки через скакалку выполняются на ровной и не скользкой поверхности вращением скакалки вперед максимальное количество раз. Засчитывается количество прыжков выполненных за 30 секунд.
- «Челночный» бег на 3x10 м выполняется на дистанции 10 м в спортивной обуви без шипов на дорожке стадиона или в спортивном зале, бег начинается со стартовой линии из положения высокого старта по сигналу выполняются рывки от стартовой до финишной линии. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) учащийся бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, осуществляет её касание и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения финишной линии.
- Бег на 30 м, 60 м, 100 м, 150 м выполняется в спортивной обуви без шипов на дорожке стадиона с высокого старта. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.
- Бег на 300 м, 500 м, 2000 м выполняется с высокого старта на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся. Результат фиксируется в минутах и секундах. Разрешается только одна попытка.
- Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, и толчком двумя ногами при взмахе рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.
- Тройной прыжок в длину с места выполняется на нескользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, и толчком двумя ногами при взмахе рук совершает прыжок с приземлением на одну ногу, затем толчком одной ноги выполняет прыжок на другую ногу и толчком одной ноги выполняет последний прыжок с приземлением на обе ноги. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.
- Жим штанги лежа. Учащийся ложится на скамейку, опускает гриф до касания с грудью и поднимает до полного выпрямления в локтевом суставе.
- Полуприсед со штангой выполняется стоя со штангой на плечах, ладони на грифе. Приседания выполняются до сгибания ног в коленях до угла 90 °.

5. Перечень информационного обеспечения

1. Борковский А. С. Комплексы гимнастических упражнений для начальной школы., Минск, «Народная Асвета», 1998 г.
2. Гужаловский А.А. Физическое воспитание школьников в критические периоды развития // Теория и практика физической культуры. -1977 г.
3. Детская легкая атлетика. Программа международной ассоциации легкоатлетических федераций.- М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2002.
4. Ерёменко И. Профилактика вредных привычек. Москва. Глобус, 2007 г.
5. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000г.
6. Зеличенко В.Б. Критерии отбора как основа комплектования сборных национальных команд по легкой атлетике. - М., 1998 г.
7. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. - Киев: Здоровья, 1990 г.
8. Ивочкин В.В. Нормативные требования и планирование многолетней подготовки юных бегунов на средние дистанции. - М.:ВНИИФК, 2003 г.
9. Креер В.А., Радчич И.Ю. Программирование микроциклов легкоатлетов - прыгунов на этапах годичной подготовки: Методические рекомендации. - М.: ВНИИФК, 1995 г.

11. Кузнецов В. С. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: метод. Пособие. – М.; Издательство НЦ ЭНАС, 2006 г.
12. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.- М.: Советский спорт, 2003 г.
13. Локтев С. А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте: Практическое руководство для тренера.- М.: Советский спорт, 2007г.
14. Майфат С.П., Малафеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте. - Екатеринбург, 2003г.
15. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки.- М.: Физкультура и спорт, 1977 г.
16. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. - М.: Физическая культура, 2010 г.
17. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. - М.: Физическая культура, 2010 г.
18. Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ: Методические рекомендации. М.: Советский спорт, 2003 г.
19. Попов В.Б., Суслов Ф.П., Германов Г.Н. Легкая атлетика для юношества. - М.: 1999 г.
20. Травин Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками. - М., 1995 г.
21. Фатеева Л. П. 300 подвижных игр для младших школьников. Популярное пособие для родителей и педагогов.- Ярославль: Академия развития: Академия Холдинг, 2000 г.
22. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. - Киев. Олимпийская литература, 2001 г.
23. Шарбарова И. Н. Упражнения со скакалкой. М.; «Советский спорт», 1991 г.
24. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. - М.: Советский спорт, № 1, 2003
25. Аудиовизуальные средства обучения: Комплексы упражнений (альбом) на развитие силы, выносливости и т.д.; съемки учебно-тренировочных занятий; видеозаписи на спортивную тематику; видеосъемки спортивных мероприятий, соревнований.

Перечень интернет – ресурсов

26. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
27. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
28. <http://www.rusathletics.com/> - Всероссийская федерация легкой атлетики
29. <http://www.mon.gov.ru/> - Министерство образования и науки Российской Федерации

6. Примерный план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий

<i>Мероприятия</i>	<i>Сроки проведения</i>	<i>Место проведения</i>
Районные соревнования по легкой атлетике	сентябрь	г.Приволжск
Легкоатлетический пробег «Кросс нации»	сентябрь	г.Иваново
Осенний марафон	октябрь	г.Кохма
Открытое первенство ДЮСШ по легкой атлетике	ноябрь	г.Приволжск
Лично-командное первенство Ивановской области по л/а среди ДЮСШ	декабрь	г.Иваново
Открытое первенство ДЮСШ по легкой атлетике	декабрь	г.Приволжск
Открытое первенство ДЮСШ по легкой атлетике	март	г.Приволжск
Межрегиональный фестиваль «Грани»	май	г.Приволжск
Легкоатлетический кросс «Верста Победы»	май	г. Приволжск