

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение Дополнительного образования детей

«Бичурская детско – юношеская спортивная школа»

Рассмотрено на заседании
педсовета
Протокол № _____
« ____ » _____ 2016г.

Согласовано
Зам. дир. Бичурской ДЮСШ
по учебно – воспитательной
работе _____ Притчин А.Г.
« ____ » _____ 2016г.

Утверждено
Директор Бичурской ДЮСШ
_____ Никонов В.И..
Приказ № _____
от « ____ » _____ 2016г.

**Предпрофессиональная программа
по лёгкой атлетике
(срок реализации программы 5 лет)**

Программу разработал
тренер – преподаватель:
Любовников А.В.

с. Бичура

2016г.

Содержание

1. Пояснительная записка
- 1.1. Актуальность программы.....
- 1.2. Цели и задачи программы.....
- 1.3. Характеристика легкой атлетики, отличительные особенности
Структура системы многолетней подготовки
- 1.4. Минимальный возраст зачисления и минимальное количество обучающихся
- 1.5. Режим тренировочной работы.....
- 1.6. Медицинские, возрастные и психофизиологические особенности обучающихся
- 1.7. Навыки в других видах спорта
- 1.8. Планирование показателей в соревновательной деятельности
- 1.9. Требования к экипировке и спортивному инвентарю.....
2. Учебный план
- 2.1. Продолжительность и объемы реализации Программы
- 2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса
- 2.3. Навыки в других видах спорта
3. Методическая часть
- 3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки
- 3.1.1. Теория и методика физической культуры
- 3.1.2. Физическая подготовка
- 3.1.3. Избранный вид спорта
- 3.1.4. Другие виды спорта и подвижные игры
- 3.2. Требования техники безопасности
- 3.3. Организационно-методические рекомендации к построению этапов многолетней подготовки бегунов и прыгунов.
- 3.4. Воспитательная работа
4. Система контроля и зачетные требования
- 4.1. Требования к результатам освоения программы по предметным областям
- 4.2. Требования к освоению Программы по этапам подготовки
- 4.3. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы
- 4.4. Методические указания по организации аттестации
- 4.5. Требования к результатам освоения программы, выполнение которых дает освоение для перевода на программу спортивной подготовки
5. Перечень информационного обеспечения Программы.

Пояснительная записка

Дополнительная Предпрофессиональная программа по лёгкой атлетике (далее Программа) составлена в соответствии с законодательством Российской Федерации, в том числе Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ), нормативными правовыми актами Министерства спорта Российской Федерации, законодательством в сфере образования, в том числе следующими приказами Министерства спорта Российской Федерации, принятыми во исполнение статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»:

- приказом от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» (зарегистрирован Минюстом России 02.12.2013, регистрационный № 30530);

- приказом от 12.09.2013 № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован Минюстом России 02.12.2013, регистрационный № 30531);

- приказом от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной методической деятельности в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован Минюстом России 05.03.2014, регистрационный № 31522).
Приказ министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 731 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта».

Приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика» от 24.04.2013 №220.

1.1. Актуальность программы заключается в приобщение их к здоровому образу жизни. Систематические занятия физической культурой и спортом – самое действенное средство оздоровления подрастающего поколения.

Легкоатлетический спорт - один из самых массовых видов в системе физического воспитания. Высокое прикладное значение делает его жизненно важным средством подготовки нашей молодежи, к высокопроизводительному труду и обороне Родины.

1.2. Цель программы:

- формирование здорового образа жизни привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- профессиональное самоопределение;
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);
- достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков.

Задачи программы:

- формировать и развивать творческие и спортивные способности детей, удовлетворять их индивидуальные потребности в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формировать культуру здорового и безопасного образа жизни, укреплять здоровье обучающихся;
- формировать навыки адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявлять одаренных детей;
- создавать условия для физического образования, воспитания и развития детей;
- формировать знания, умения, навыки в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовить к освоению этапов спортивной подготовки.
- подготовить одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организовывать досуг детей и формировать потребность в поддержании здорового образа жизни

1.3. Характеристика легкой атлетики, отличительные особенности

Лёгкая атлетика — совокупность видов спорта, включающая бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: беговые виды, технические виды (прыжки и метания), многоборья, кроссы (бег по пересечённой местности). Один из основных и наиболее массовых видов спорта

Исходя из наличия тренировочной базы в Бичурской ДЮСШ и МБОУ района на базе, которых проводится образовательная спортивная деятельность, культивируются следующие дисциплины легкой атлетики: бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, прыжки, метания.

Бег - естественный способ передвижения. Это наиболее распространенный вид физических упражнений, который входит во многие виды спорта (футбол, баскетбол, ручной мяч и др.). Значительное число разновидностей бега является органической частью различных видов легкой атлетики. При беге в большей степени, чем при ходьбе, предъявляются высокие требования к работоспособности всего организма, так как в работу вовлекаются почти все мышечные группы тела, усиливается деятельность сердечнососудистой, дыхательной и других систем, значительно повышается обмен веществ.

Изменяя длину дистанции и скорость бега, можно дозировать нагрузку, влиять на развитие выносливости, быстроты и других качеств занимающихся в соответствии с их возможностями. Так, например, длительный бег с небольшой скоростью, особенно в лесу, парке, имеет большое гигиеническое значение и является одним из лучших средств оздоровления. Бег с более высокой скоростью предъявляет повышенные требования к занимающимся, особенно к их сердечнососудистой и дыхательной системам, и служит отличным средством для развития выносливости. Бег с очень высокой скоростью включается в тренировку для развития силы и быстроты.

В процессе занятий бегом воспитываются волевые качества, приобретает умение рассчитывать свои силы, преодолевать препятствия, ориентироваться на местности.

Из всех видов легкой атлетики бег наиболее доступное физическое упражнение. В соревнованиях по легкой атлетике различные виды бега и эстафет занимают ведущее место. Они всегда вызывают большой интерес у зрителей и поэтому являются одним из лучших средств пропаганды физической культуры.

Бег делится на категории: гладкий бег, бег с препятствиями, эстафетный бег, кроссовый бег.

Гладкий бег: циклический вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, специальной выносливости.

Бег на короткие дистанции - проводится на стадионе и в зале. Спринт, или бег на короткие дистанции, проводится на стадионе. Дистанции: 30, 60, 100, 200м, одинаковые для мужчин и женщин. Длинный спринт проводится на стадионе и в зале. Дистанции: 300, 400, 600м, одинаковые для мужчин и женщин.

Бег на выносливость: средние дистанции: 800м., 1000м., 1500м. - проводится на стадионе; длинные дистанции: 3000м., 5000м. - бег на средние и длинные дистанции – проводится на стадионе и на пересечённой местности.

Эстафетный бег - по структуре смешанный вид, очень близкий к циклическим видам, командный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости. Классические виды 4x100 м и 4x400м. проводятся на стадионе. Также могут проводиться соревнования на стадионе с различной длиной этапов: 800, 1000, 1500м. и разным их количеством. Проводятся эстафеты по сельским улицам с неодинаковыми этапами по длине, количеству и контингенту (смешанные эстафеты - мужчины и женщины). Большой популярностью пользуются шведские эстафеты: 800 + 400 + 200 + 100м. Смешанные эстафеты мужчина, женщина 100+200+400+600+800+800+600+400+200+100м. – проводятся по улицам с. Бичура.

Кроссовый бег - бег по пересеченной местности, смешанный вид, требующий проявления специальной выносливости, ловкости. Всегда проводится в лесной или парковой зоне. У мужчин дистанции - 1, 2, 3, 5км; у женщин - 1, 2, 3, 4 км

Прыжки - способ преодоления препятствий, характеризуются кратковременными, но максимальными нервно-мышечными усилиями. На занятиях легкоатлетическими прыжками совершенствуется умение владеть своим телом и концентрировать усилия; развиваются сила, быстрота, ловкость и смелость. Прыжки - одно из лучших упражнений для укрепления мышц ног, туловища и для приобретения так называемой прыгучести, которая необходима не только всем легкоатлетам, но и представителям других видов спорта, особенно баскетболистам, волейболистам, футболистам, штангистам.

Легкоатлетические прыжки делятся на две группы: прыжки через вертикальное препятствие и прыжки на дальность. К первой группе относятся: прыжки в высоту с разбега. Ко второй группе относятся: прыжки в длину с разбега; тройной прыжок с разбега. Достижения в прыжках измеряются в метрах и сантиметрах. Кроме прыжков с разбега в тренировке используются прыжки с места в высоту, длину и тройной.

Прыжок в длину с разбега – смешанный по структуре вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых, скоростных качеств, гибкости, ловкости. Проводятся на стадионе.

Тройной прыжок с разбега – ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых, скоростных качеств, ловкости, гибкости.

Проводится на стадионе. Метания - упражнения в толкании и бросании специальных снарядов на дальность. Результаты измеряются в метрах и сантиметрах. Метания характеризуются кратковременными, но максимальными усилиями не только мышц рук, плечевого пояса, туловища, но и ног. Чтобы далеко метать легкоатлетические снаряды, необходимы высокий уровень развития силы, быстроты, ловкости и умение концентрировать свои усилия. Занятия метаниями способствуют не только развитию этих важных качеств, но и гармоничному развитию мускулатуры всего тела.

В зависимости от способа выполнения легкоатлетические метания делятся на три вида: броском из-за головы (мяч, граната); с поворотами (диск, молот); толчком (ядро). Легкоатлетические метания можно также разделить на метание снарядов, обладающих и не обладающих аэродинамическими свойствами.

Различие способов метаний связано с формой и весом снарядов. Легкие снаряды можно дальше метнуть из-за головы с прямолинейного разбега. Более тяжелые снаряды удобнее метать с поворотами, а такой тяжелый снаряд, как ядро, не имеющий специальной ручки, удобнее толкать.

Метание гранаты, мяча - ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростных, силовых, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости. Метание выполняется с прямого разбега, мужчинами и женщинами, только на стадионе.

Толкание ядра - ациклический вид, требующий от спортсмена проявления силовых, скоростно-силовых качеств, ловкости. Выполняется толкание из круга (ограниченное пространство), мужчинами и женщинами, на стадионе.

1.4. Структура системы многолетней подготовки легкоатлетов

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.

В основу многолетней подготовки легкоатлетов положены основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов:

Принцип комплектности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и воспитательных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определённой педагогической задачи.

Направленность на максимально возможные достижения. Максимально возможные (высшие) показатели достигаются при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, использования полноценного питания, отдыха и восстановления, выполнения гигиенических норм и требований.

Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки. Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процессов в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки для каждого этапа подготовки с возможностью внесения корректировок при их реализации, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

Непрерывность и цикличность процесса подготовки. Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости проведения систематического тренировочного процесса и одновременного

изменения его содержания в соответствии с продолжительностью занятий данным видом спорта и этапа спортивной подготовки.

Возрастание нагрузок. Правильное использование физических и психологических нагрузок в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.

Индивидуализация спортивной подготовки. Процесс спортивной подготовки строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивной подготовленности.

Единство общей и специальной спортивной подготовки. На основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена должно происходить увеличение доли специальных упражнений вида спорта в общем объеме тренировочных средств.

Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности. Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на успешное выступление предусмотренных календарным планом спортивных мероприятий по виду спорта.

Многолетняя подготовка легкоатлетов делится на три этапа, каждый из которых является звеном в общей системе подготовки и связан с определенным возрастом и уровнем подготовленности обучающихся.

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам и периодам подготовки: этап начальной подготовки до 2-х лет; тренировочный этап (период начальной специализации) до 3-х лет.

Программа рассчитана на 5летний период обучения: Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам и периодам подготовки: Этап начальной подготовки – 2 года; Этап учебно – тренировочный – 3 года.

Таблица 1

НП - 1	НП - 2	УТГ - 1	УТГ - 2	УТГ - 3
8 – 9лет	10 – 11 лет	12 -13 лет	14-15 лет	16 -17 лет

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению программы – 8 лет. Максимальный возраст – не ограничен, если обучающийся удачно справляется с минимальными требованиями Программы.

1.4.1. Этапы начальной подготовки

На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). На этапе НП осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнения контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Основные задачи этапа: улучшение состояния здоровья и закаливание; устранение недостатков физического развития; привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям лёгкой атлетикой, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни; обучение основами техники бега, прыжков, метаний и широкому кругу двигательных навыков; приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей; воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера; поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

1.4.2. Тренировочный этап

В тренировочные группы зачисляются на конкурсной основе только здоровые и практически здоровые обучающиеся, прошедшие не менее одного года необходимую подготовку, при выполнении ими требований по общей физической и специализированной подготовке.

Основные задачи этапа: укрепление здоровья, закаливание; устранение недостатков в уровне физической подготовленности; освоение и

совершенствование техники в избранном виде лёгкой атлетики; 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; к концу этапа определение предрасположенности к дисциплине лёгкой атлетики; воспитание физических, морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек.

1.5. Минимальный возраст зачисления и минимальное количество обучающихся

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

Наполняемость тренировочных групп и объем тренировочной нагрузки определяется с учетом техники безопасности.

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

Продолжительность одного занятия не должна превышать: в группах начальной подготовки – 2-х часов; в тренировочных группах – 3-х часов.

1.6. Режим тренировочной работы

Продолжительность этапов спортивной подготовки по виду спорта лёгкая атлетика

Таблица 2

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления,	Минимальное число учащихся в	Максимальное количество во	Требования по физической и специальной	Количество во неде	Количество часов в год

	лет	группе	учебных часов в неделю	подготовке на начало учебного года	ль	
Этап начальной подготовки						
НП – 1год	8-9	15	6	Выполнение нормативов по ОФП	35	216
НП -2год	10-11	15	9	Выполнение нормативов по ОФП	35	324
Учебно-тренировочный этап						
УТГ – 1год	12-13	15	12	Выполнение нормативов по ОФП	35	432
УТГ- 2год	14-15	15	14	Выполнение Спортивных разрядов	35	504
УТГ- 3год	16-17	12	16	Выполнение Спортивных разрядов	35	576

Максимальный количественный состав группы не может превышать двух минимальных составов группы.

При невозможности зачисления в группы начальной подготовки первого года обучения всех желающих, отбор производится по результатам сдачи приёмных контрольных нормативов. Порядок проведения отбора устанавливается Организацией и доводится до сведения общественности.

На учебно-тренировочный этап переводятся обучающиеся прошедшие обучение на этапе начальной подготовки по результатам промежуточной аттестации.

1.7. Медицинские, возрастные и психофизиологические особенности обучающихся.

Включает в себя: контроль использования обучающихся фармакологических средств; организацию и проведение лечебно-профилактических мероприятий, направленных на определение состояния здоровья, физического развития и уровня функциональных возможностей, обучающихся физкультурой и спортом; осуществление систематического контроля состояния здоровья учащихся; оценка адекватности физических нагрузок функциональным возможностям организма обучающихся; профилактику и лечение заболеваний обучающихся и полученных ими травм, их медицинскую реабилитацию; восстановление здоровья обучающихся средствами и методами, используемыми при занятиях физической культурой и спортом; медицинское и санитарно-гигиеническое обеспечение массовых физкультурных и спортивных мероприятий.

Диспансерное обследование включает в себя: осмотр врача по спортивной медицине, врачей-специалистов: терапевта, хирурга-травматолога, невропатолога, стоматолога, отоларинголога, окулиста, гинеколога. При наличии показаний проводятся дополнительные консультации специалистов. Исследование физического развития. Функциональные пробы и определение общей физической работоспособности. Флюорография органов грудной клетки. Электрокардиография. Клинический анализ крови и мочи. Биохимический анализ крови.

При наличии медицинских показаний проводятся дополнительные функционально-диагностические и лабораторные исследования.

1.8. Навыки в других видах спорта

Упражнения на гимнастических снарядах. Различные упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные. Тоже на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии в сопротивлении, лазание по канату, шесту, лестнице, в перелезание, подтягивание. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брусья, конь, бревно). Прыжки через козла, коня с подкидным мостиком. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

Акробатические упражнения. Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках. Мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полу шпагат» и «шпагат» напрыгивание на

гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180 гр. И 360гр. Сальто вперед(с помощью), колесо(переворот боком).

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.

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.

Подвижные игры. Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелезание. Комбинированные эстафеты.

Ручной мяч. Ведение мяча, ловля мяча, броски мяча, броски мяча левой и правой рукой, броски мяча по воротам, двусторонняя игра по упрощенным правилам.

Лыжный спорт. Ознакомление с лыжным инвентарем и уход за ним. Построение с лыжами и на лыжах, переноска лыж, повороты на месте переступанием. Обучение технике передвижения на лыжах, тренировка: обучение лыжным ходам, подъемах на лыжах скользящим и ступающим шагом, обучение спуску на лыжах в основной стойке, обучение торможению плугом. Групповые лыжные прогулки от 3 до 5 километров. Участие в лыжных соревнованиях. Лыжные однодневные походы.

Характер и дозировка упражнений общей физической подготовки определяются (подбираются) с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности занимающихся, их индивидуальных особенностей, вида специализации в лёгкой атлетике, периодизации учебно-тренировочного процесса и конкретных задач учебно-тренировочного процесса и конкретных задач учебно-тренировочного занятия.

1.9.Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта.

По окончании обучения в группах начальной подготовки 70% обучающихся должны выполнить нормативы по ОФП, а в случае невыполнения 1-2 контрольных нормативов остальными обучающимися при

положительной динамике результата за время учебного года разрешается их перевод в группу начальной подготовки следующего года обучения. Обучающиеся не выполнившие более трёх нормативов, подлежат отчислению или переводу в спортивно-оздоровительные группы.

В учебно-тренировочных группах: УТГ – 1 г.о – 30 % - 1 юн.; 70% - 2, 3 юн.; УТГ – 2 г.о. – 30 % - 1 юн; 70 % - 2 юн.; УТГ – 3 г.о. – 40 % - 1 юн; 30 % - 2 юн.; 30% - 3 р.;

Участие в соревнованиях

В таблице 3 приведены количественные показатели соревновательной деятельности для спортсменов в легкой атлетике.

Таблица 3

Виды соревнований	Этапы подготовки				
	НП		Т		
Год обучения	1	2	1	2	3
Спортивный разряд	-	3 юн.	1 юн.	1 юн.	III
Контрольные	5-9	8-10	11-13	14-16	15-18
Отборные	-	1	2-3	3-4	2-3
Основные	-	1	1-2	2-3	2-3
Всего	5-9	10-12	14-18	19-23	19-24

1.10. Требования к экипировке и спортивному инвентарю

Учебно-методическое обеспечение занятий

Спортивные сооружения

1. Стадион: дорожки, сектор для прыжков в длину, сектор для толкания ядра.
2. Спортивный зал.
3. Спортивная площадка.

Спортивный инвентарь

1. Легкоатлетические барьеры
2. Набивные мячи
3. Штанга.
4. Секундомеры.
5. Эстафетные палочки
6. Мячи для метания, ядро, гранаты.
7. Мячи футбольные, баскетбольные, волейбольные
8. Резиновые амортизаторы
9. Манжеты по 1 кг
10. Лыжи в комплекте

Спортивная экипировка

- 1.Комплект легкоатлетический (мужской)
- 2.Комплект легкоатлетический (женский)
- 3.Шиповки беговые
- 4.Шиповки прыжковые
- 5.Кроссовки беговые

2.Учебный план

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; увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной спортивной специализации на последующих этапах; соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов; учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма спортсмена.

2.1. Продолжительность и объёмы реализации программы

При составлении учебного плана учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчетом на 35 недель занятий. С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Из года в год повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и интегральную подготовку. Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок, направленных на ОФП.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

В учебном плане часы распределены по годам, этапам обучения и по времени на основные предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка (общая и специальная), избранный вид спорта (техническая подготовка, инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия и медицинское обследование, участие в соревнованиях, итоговая и промежуточная аттестация, самостоятельная работа), другие виды спорта и подвижные игры.

Основными формами тренировочного процесса в организации являются:

-групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

-работа по индивидуальным планам;

-участие в соревнованиях и мероприятиях;

-инструкторская и судейская практика;

-медико-восстановительные мероприятия;

-тестирование и контроль.

-самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

2.2. Учебно-тематический план группы начальной подготовки I года обучения

№	Наименование разделов и тем	Общее Кол-во час.	Теория	Практика
	Теория:		9	
1.	Физическая культура и спорт		1	
2.	История развития легкой атлетики		1	
3.	Гигиена и врачебный контроль		2	
4.	Место занятий, оборудование		1	
5.	Краткие сведения из анатомии		1	
6.	Основы техники бега		2	
7.	Методика обучения и тренировки		1	
	Практика:	207		
8.	Бег на короткие дистанции			35
9.	Бег на средние дистанции			25
10.	Кроссовая подготовка			25
11.	Прыжковые упражнения			15
12.	Спец. упражнения легкоатлета			20
13.	Бег со старта и из разных положений			18
14.	Метания			10
15.	Эстафеты			15
16.	Подвижные и спортивные игры			28
17.	Лыжная подготовка			16
	Всего часов:	216	9	207
	Итого часов:	216	9	207

**Календарно-тематический план группы начальной подготовки I года
обучения**

№	Наименование разделов и тем	Общ ее Кол- во час.	Те- ия	Пра ктик а	Месяц								
					IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
1	Физическая культура и спорт		1		1								
2	История развития легкой атлетики		1			1							
3	Гигиена и врачебный контроль		2				1					1	
4	Место занятий, оборудование		1				1						
5	Краткие сведения из анатомии		1					1					
6	Основы техники бега		2						1				1
7	Методика обучения и тренировки		1								1		
8	Бег на короткие дистанции			35	5	5	4	3	3	3	3	5	4
9	Бег на средние дистанции			25	4	2	3	3	2	2	3	3	3
10	Кроссовая подготовка			25	2	3	2	3	2	3	3	2	5
11	Прыжковые упражнения			15	2	2	2	1	1	1	2	2	2
12	Спец. упражнения легкоатлета			20	3	2	3	2	2	2	2	2	2
13	Бег со старта и из разных положений			18	2	2	2	2	2	2	2	2	2
14	Метания			10	1	2	1	1	1	1	1	1	1
15	Эстафеты			15	2	2	2	1	1	2	2	2	1
16	Подвижные и спортивные игры			28	4	4	3	3	3	3	3	3	2
17	Лыжная подготовка			16					5	6	5		

Итого часов:	216	9	207	26	25	23	23	25	25	25	23	23
---------------------	------------	----------	------------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------

**Учебно-тематический план группы начальной подготовки II
года обучения**

№	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	Теория	Практика
	Теория:	12		
1	Физическая культура и спорт в России		1	
2	Краткий обзор состояния и развития лёгкой атлетики		1	
3	Гигиена. Закаливание. Режим, питание спортсмена.		1	
4	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.		2	
5	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.		2	
6	Места занятий и инвентарь.		1	
7	Судейство соревнований в отдельных видах лёгкой атлетики.		2	
8	Характеристика отдельных видов лёгкой атлетики.		2	
	Практика:	312		
9	Общеспортивная подготовка			96
10	Специальная физическая подготовка			100
11	Изучение техники видов лёгкой атлетики			78
12	Подвижные и спортивные игры			30
13	Участие в соревнованиях	По календарному плану		
	Контрольные испытания:			
14	Тестирование			2
15	Контрольные тренировки			4
16	Переводные экзамены			2
	Всего часов:	324	12	312
	Итого часов:	324	12	312

Календарно-тематический план группы начальной подготовки II года обучения

№	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Месяц								
					IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
1	Физическая культура и спорт в России		1		1								
2	Краткий обзор состояния и развития лёгкой атлетики		1			1							
3	Гигиена. Закаливание. Режим, питание спортсмена.		1				1						
4	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.		2				1					1	
5	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.		2					1					1
6	Места занятий и инвентарь.		1						1				
7	Судейство соревнований в отдельных видах лёгкой атлетики.		2				1				1		
8	Характеристика отдельных видов лёгкой атлетики.		2			1						1	
9	Общефизическая подготовка			96	11	11	11	11	11	11	10	10	10
10	Специальная физическая подготовка			100	11	11	11	11	11	11	11	11	12
11	Изучение техники видов лёгкой атлетики			78	9	9	9	9	9	9	8	8	8
12	Подвижные и спортивные игры			30	3	3	4	4	3	3	4	3	3
13	Участие в соревнованиях				По календарному плану								
14	Тестирование			2	1								1
15	Контрольные тренировки			4		1			1		1	1	
16	Переводные экзамены			2									2
	Итого часов:	324	12	312	36	37	37	36	36	35	35	35	37

Учебно-тематический план группы учебно – тренировочной группы I года обучения

№	Наименование разделов и тем	Общее Кол-во час.	Теория	Практика
	Теория:	9	9	
1	Физическая культура и спорт		1	
2	История развития легкой атлетики		1	
3	Гигиена и врачебный контроль		2	
4	Место занятий, оборудование		1	
5	Краткие сведения из анатомии		1	
6	Основы техники бега		2	
7	Методика обучения и тренировки		1	
	Практика:	423		
8	Бег на короткие дистанции			55
9	Бег на средние дистанции			55
10	Кроссовая подготовка			45
11	Прыжок в длину			29
12	Спец. упражнения легкоатлета			30
13	Бег со старта и из разных полож.			20
14	Метания			10
15	Эстафеты			20
16	Подвижные и спортивные игры			30
17	Лыжная подготовка			20
	Всего часов:	432	9	432
	Итого часов:	432	9	432

**Календарно-тематический план группы учебно – тренировочной группы
I года обучения**

№	Наименование разделов и тем	Общ ее Кол.	Те ор ия	Пра ктик а	Месяц									
					IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
I	Теория	9	9											
1	Физическая культура и спорт в России		1		1									
2	История развития легкой атлетики		1			1								
3	Гигиена и врачебный контроль		2				1						1	
4	Место занятий, оборудование		1					1						
5	Краткие сведения из анатомии		1						1					
6	Основы техники бега		2							1				1
7	Методика обучения и тренировки. Инструкторская практика.		1								1			
II	Практика	432		423										
8	Бег на короткие дистанции			65	8	8	8	7	5	5	6	9	9	
9	Бег на средние дистанции			65	8	8	8	8	5	5	6	8	9	
10	Кроссовая подготовка			55	10	8	6	5	2	3	6	8	7	
11	Прыжковые упражнения			40	4	4	5	5	3	4	5	6	5	
12	Спец. упражнения легкоатлета			40	3	5	5	5	3	4	4	6	5	
13	Бег со старта и из разных исходных положений			30	3	4	4	3	3	3	3	4	3	
14	Метания			27	3	4	3	3	2	3	3	3	3	
15	Эстафеты			30	5	4	4	4	2	3	3	3	3	
16	Подвижные и спортивные игры			40	4	5	4	4	4	4	4	5	6	
17	Лыжная подготовка			30				6	7	10	7			
	Итого часов:	432	9	423	49	51	48	51	37	44	48	53	51	

Учебно – тематический план учебно – тренировочной группы II года обучения

№	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	Теория	Практика
	Теория:	12		
1	Лёгкая атлетика в программе Олимпийских игр		1	
2	Врачебный контроль и самоконтроль		1	
3	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки		1	
4	Основы методики обучения и тренировки		2	
5	Волевая и психологическая подготовка		2	
6	Места занятий и инвентарь.		1	
7	Судейство соревнований в отдельных видах лёгкой атлетики.		2	
8	Характеристика отдельных видов лёгкой атлетики.		2	
	Практика:	492		
9	Общеспортивная подготовка			170
10	Специальная физическая подготовка			182
11	Изучение техники видов лёгкой атлетики			100
12	Подвижные и спортивные игры			30
13	Участие в соревнованиях	По календарному плану		
14	Судейская и инструкторская практика	По календарному плану		
	Контрольные испытания:			
15	Тестирование			2
16	Контрольные тренировки			6
17	Переводные экзамены			2
	Всего часов:	504	12	492
	Итого часов:	504	12	492

План-график прохождения учебного материала учебно – тренировочной группы II года обучения

№	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Месяц									
					IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
1	Лёгкая атлетика в программе Олимпийских игр		1		1									
2	Врачебный контроль и самоконтроль		1			1								
3	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки		1				1							
4	Основы методики обучения и тренировки		2				1					1		
5	Волевая и психологическая подготовка		2					1						1
6	Места занятий и инвентарь.		1						1					
7	Судейство соревнований в отдельных видах лёгкой атлетики.		2				1				1			
8	Характеристика отдельных видов лёгкой атлетики.		2			1						1		
9	Общефизическая подготовка			170	19	19	19	19	19	19	19	19	19	18
10	Специальная физическая подготовка			182	21	21	21	21	20	20	19	19	19	20
11	Изучение техники видов лёгкой атлетики			100	11	11	11	11	11	11	11	11	12	11
12	Подвижные и спортивные игры			30	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3
13	Участие в соревнованиях				По календарному плану									
14	Судейская и инструкторская практика				По календарному плану									
15	Тестирование			2	1									1
16	Контрольные тренировки			6	1	1	1			1	2			
17	Переводные экзамены			2										2
	Итого часов:	504	12	492	57	57	58	56	54	55	56	55	56	

Учебно – тематический план учебно – тренировочной группы III года обучения

№	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	Теория	Практика
	Теория:	12		
1	Лёгкая атлетика в программе Олимпийских игр		1	
2	Врачебный контроль и самоконтроль		1	
3	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки		1	
4	Основы методики обучения и тренировки		2	
5	Волевая и психологическая подготовка		2	
6	Места занятий и инвентарь.		1	
7	Судейство соревнований в отдельных видах лёгкой атлетики.		2	
8	Характеристика отдельных видов лёгкой атлетики.		2	
	Практика:	564		
9	Общефизическая подготовка			200
10	Специальная физическая подготовка			210
11	Изучение техники видов лёгкой атлетики			114
12	Подвижные и спортивные игры			30
13	Участие в соревнованиях	По календарному плану		
14	Судейская и инструкторская практика	По календарному плану		
	Контрольные испытания:			
15	Тестирование			2
16	Контрольные тренировки			6
17	Переводные экзамены			2
	Всего часов:	576	12	564
	Итого часов:	576	12	564

План-график прохождения учебного материала учебно – тренировочной группы III года обучения

№	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Месяц									
					IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
1	Лёгкая атлетика в программе Олимпийских игр		1		1									
2	Врачебный контроль и самоконтроль		1			1								
3	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки		1				1							
4	Основы методики обучения и тренировки		2				1					1		
5	Волевая и психологическая подготовка		2					1						1
6	Места занятий и инвентарь.		1						1					
7	Судейство соревнований в отдельных видах лёгкой атлетики.		2				1				1			
8	Характеристика отдельных видов лёгкой атлетики.		2			1						1		
9	Общефизическая подготовка			200	23	23	23	23	22	22	20	22	22	
10	Специальная физическая подготовка			210	24	24	24	24	24	23	23	22	22	
11	Изучение техники видов лёгкой атлетики			114	13	13	13	13	13	13	12	12	12	
12	Подвижные и спортивные игры			30	3	3	4	4	3	3	4	3	3	
13	Участие в соревнованиях				По календарному плану									
14	Судейская и инструкторская практика				По календарному плану									
15	Тестирование			2	1									1
16	Контрольные тренировки			6	1	1	1			1	2			
17	Переводные экзамены			2										2
	Итого часов:	576	12	564	66	66	67	65	63	63	62	61	63	

2.3. Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения.

В процессе реализации Программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- теоретическая подготовка в объеме от 5 до 10 % от общего объема учебного плана;
- физическая подготовка в объеме от 30 до 35 % от общего объема учебного плана;
- избранный вид спорта в объеме не менее 45 % от общего объема учебного плана;
- другие виды спорта и подвижные игры в объеме от 5 до 15 % от общего объема учебного плана;
- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10 % от общего объема учебного плана;
- возможность организации посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;
- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;

Таблица 4

Разделы подготовки	Этапы подготовки				
	НП		УТТ		
Год обучения	1	2	3	4	5
Теория и методика физической культуры и спорта, %	5	7	8	8	7
Физическая подготовка, %	35	34	33	32	32
Избранный вид спорта, %	45	46	48	51	53
Другие виды спорта и подвижные игры, %	15	13	11	9	8
Всего:	100	100	100	100	100

3.Методическая часть

Методическая часть учебной программы включает учебный материал по основным предметным областям, его распределение по годам обучения и в годовом цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки

Программа устанавливает для практического раздела следующие виды спортивной подготовки по лёгкой атлетике:

– на этапе начальной подготовки: дети овладевают основами техники избранных видов легкой атлетики, продолжают разностороннюю физическую подготовку, выполняют контрольные нормативы, позволяющие зачислить их в тренировочные группы.

– на тренировочном этапе: направлена на повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, освоение основ техники, воспитание основных физических качеств, приобретение соревновательного опыта, уточнение спортивной специализации, подготовку и выполнение контрольно-переводных нормативов, приобретение навыков организации и проведения соревнований. В период углубленной специализации: совершенствование в технике, воспитание специальных физических качеств, повышение уровня функциональной подготовленности, освоение допустимых тренировочных нагрузок, расширение соревновательного опыта.

– на этапах совершенствования спортивного мастерства: совершенствование в технике избранного вида, воспитание специальных силовых и скоростно-силовых качеств, специфической внутримышечной и межмышечной координации движений, освоение возрастающих тренировочных нагрузок, достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов в конкретной специализации, дальнейшее увеличение соревновательного опыта.

3.2. Теория и методика физической культуры и спорта

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.

Рекомендуемый перечень тематических разделов и объемы программного материала по теоретической подготовке спортсменов на этапах многолетней подготовки.

Физическая культура и спорт в Российской Федерации. Физическая культура – составная часть культуры, одно из важных средств воспитания. Задачи физического воспитания в России: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие. Повышение роли и значения физической культуры в борьбе за культурный и здоровый отдых и творческое долголетие людей. Единая всероссийская спортивная классификация.

Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России.

Роль спортивной классификации в стимулировании массовости спорта, роста мастерства спортсменов и совершенствования методов обучения и тренировки. Краткий разбор положения о действующей спортивной классификации и разрядных норм по данному виду спорта.

Организационная структура и управление физкультурным движением в России.

Краткая характеристика состояния и задачи развития физической культуры и спорта в спортивной школе.

Достижения российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте.

Краткая характеристика международных связей российских легкоатлетов. Значение выступлений российских легкоатлетов в международных соревнованиях для популяризации достижений российского спорта.

Краткий обзор развития легкой атлетики в России.

Возникновение легкоатлетического спорта. Легкая атлетика в программе Олимпийских игр Древней Греции и в настоящее время. Легкая атлетика в дореволюционной России. Первые кружки любителей, участие русских легкоатлетов в Олимпийских играх 1912г. Уровень спортивных результатов тех лет. Развитие легкой атлетики в СССР. Значение Всесоюзной спартакиады 1928 г. для развития легкой атлетики. Развитие детского, юношеского и женского легкоатлетического спорта. Участие советских легкоатлетов в соревнованиях на первенство Европы и мира, в Олимпийских

играх. Задачи и перспективы дальнейшего развития легкоатлетического спорта в России.

Развитие легкой атлетики в мире. Международная легкоатлетическая федерация (ИААФ).

Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов. Основные сведения о крови и кровообращении, краткие сведения о сердечнососудистой системе человека и ее функциях. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие сердечнососудистой системы. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Воздействие физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий легкой атлетикой.

Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

Краткие сведения о нервной системе и механизме нервной деятельности в процессе занятий физическими упражнениями и легкой атлетикой.

Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена, рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомлении и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.

Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи.

Общие гигиенические требования к занимающимся легкой атлетикой с учетом специфических особенностей. Общий режим дня, режим труда и отдыха. Гигиена сна, гигиена питания, питьевой режим. Уход за кожей, волосами, гигиена полости рта, ушей, глаз, уход за ногами. Гигиена одежды и обуви.

Гигиенические требования к местам занятий легкой атлетикой, инвентарю и спортивной одежде.

Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики. Вред курения и употребления спиртных напитков. Регулирование веса спортсмена.

Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Значение, содержание и организация врачебного контроля и совместной работы врачей и тренеров при занятиях.

Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, сон, аппетит, работоспособность, общее состояние и самочувствие). Дневник самоконтроля спортсмена. Понятие о спортивной форме и функциональных возможностях организма.

Спортивный травматизм и меры его предупреждения при занятиях данным видом спорта. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок, мышц и сухожилий. Кровотечения, их виды и способы остановки. Повреждения костей (ушибы, переломы).

Действия высокой температуры: ожог, солнечный, «тепловой» удар. Действия низкой температуры: ознобление, обморожение. Доврачебная помощь пострадавшим, способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего.

Основы спортивного массажа. Общее понятие о спортивном массаже, основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание), массаж перед тренировочным занятием и соревнованием, во время и после соревнований.

Физиологические основы спортивной тренировки.

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширение функциональных возможностей организма. Основные физиологические положения тренировки легкоатлета и показатели тренированности различных по полу и возрасту групп занимающихся.

Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений. Особенности химических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге. Роль и значение центральной нервной системы в процессе занятий и соревнований. Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Утомление и перетренировка как временное нарушение координации функций организма, снижение работоспособности; особенности возникновения утомления при занятиях и участии в соревнованиях по прыжкам. Методы и средства предупреждения, ликвидации утомления и перетренировки, ускорение процесса восстановления.

3.3. Физическая подготовка

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 (ОФП)

Задачи обучения и тренировки: развитие систем и функций организма занимающихся,

овладение ими разнообразными умениями и навыками, воспитание у занимающихся способности проявлять быстроту, выносливость, силу и другие физические качества,

создание условий успешной специализации в легкой атлетике.

Средства общей физической подготовки. Средствами общей физической подготовки занимающихся легкой атлетикой являются разнообразные общеразвивающие упражнения. В группах начальной подготовки и учебно-тренировочных в большом объеме должны применяться различные упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении. Индивидуально, с партнером и в группе. Упражнения со снарядами (скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.) и на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, кольцах, брусьях и др.), с использованием тренажерных устройств и технических средств. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения. Много времени следует отвести играм с мячом, спринтерскому бегу, эстафетам, кроссам, упражнениям заимствованным из других видов спорта (лыжи, плавание, спортивные игры, велоспорт, гребля, акробатика, гимнастика).

Общеразвивающие упражнения

Строевые упражнения	<p>(используются в группах начальной подготовки в целях организации занятий, воспитания дисциплинированности и формирования правильной осанки).</p> <ul style="list-style-type: none"> - строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий; - команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!», «Шагом марш!», «Кругом!», «Стой!» и т.д. - расчет, повороты и пополуобороты на месте и в движении; - построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн
Ходьба и бег	<ul style="list-style-type: none"> - ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменение скорости движения; - ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы; - ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полуприседе, приставными и скрестным шагом; - ходьба с изменением темпа и направления движения характера работы рук; - бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом.
Общеразвивающие упражнения без предметов	<ul style="list-style-type: none"> - для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.); - для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения из различных и.п., с различным положением рук и ног); - для мышц ног (махи вперед-назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседания на одной и обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением); - для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой); - упражнения с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п., подвижные игры с элементами сопротивления)

с предметами	<ul style="list-style-type: none"> - с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и в полуприседе, на месте и с продвижением); - с гимнастической палкой (наклоны и повороты из различных и.п., перешагивание и перепрыгивание, выкруты и круги, бег с палкой за плечами и за спиной); -с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседания, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом, толкание мяча двумя руками и одной из различных и.п.
с отягощениями	<ul style="list-style-type: none"> - гантели, гири, мешки с песком (для всех учебных групп); - штанга (с УТГ- 3г. обучения); - наклоны вперед, назад, повороты в стороны, подъемы, вращения из различных и.п.; - подскоки, прыжки и выпрыгивания; приседания; - ходьба выпадами, бег с различными отягощениями; - жим, рывок, подъем на грудь, толчок и тяга штанги различного веса.

Специальная физическая подготовка (СФП)

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 на конкретной плавательной дистанции. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения. 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:

- упражнение со штангой (приседания, подскоки, рывки, толчки), со средним малым весом;
- метание гири, ядра и других;
- различные прыжковые упражнения;
- парные силовые упражнения (приседания, упражнения с сопротивлением и т.д.).

В зимнее время упражнение на силу занимает большой объем. Можно включить штангу с максимальным весом в неделю раз. В общую физическую подготовку включаются различные силовые упражнения по гимнастике, акробатике и различные упражнения с отягощениями. К весне объем силовой работы с максимальным весом уменьшается, но увеличивается интенсивность движений с небольшими весами. Например: в подготовительном периоде (зимой) штангу поднимают в одном занятии до 10 тонн (это общий тоннаж всех движений), а весной 5 тонн, но интенсивность движений увеличивается, т.е. зимой работают без ограничения времени отдыха, а весной ограничивают время отдыха между сериями упражнений.

Тренировка над силой зимой

- Разминка обычная - легкоатлетическая;
- Метание набивных мячей;
- Упражнение с 2-х пудовой гирей: броски вверх одной рукой (5 подходов по 15-20 раз), двумя руками 10 подходов по 15 раз, выпрыгивание 5x10 раз;
- Упражнение со штангами:
 - а) приседание со штангой 40-50 кг (10 приседаний, 10 подходов);
 - б) рывки 10x10 подходов;
 - г) толчки 10x10 подходов;
 - д) толчки то же самое и с максимальным весом (2-4 подхода по 80-100 кг);
 - е) подскоки 10x10 и т.д.;
 - ж) прыжки со штангой из глубокого подседа (10 раз 10 подходов по 45-55 кг);
 - з) ходьба со штангой 60-80 кг и т.д.
- Различные прыжковые упражнения на матах без снарядов (тройные, пятерные, десятерные с ноги на ногу и на одной ноге).

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

Упражнения на развитие быстроты.

С этой целью применяются в течение всего года:

- бег с низкого старта на коротких отрезках 20, 30, 40, 50, 80, 100 м на время и в компании;
- бег с хода тоже на коротких отрезках;

- бег по отметкам для частоты (намечаются на беговой дорожке линии на определенном расположении 150-160 см);
- 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.

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

Упражнения на развитие выносливости.

В беге на 400 м особую роль играет скоростная выносливость. Надо бежать всю дистанцию с высокой (оптимальной) скоростью. Для успешного развития скоростной выносливости необходимо больше применять повторный бег на отрезках 150, 200, 300, 500 м в зимний период со средней скоростью, а весной – с максимальной.

Применяются 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.

3.4. Техническая подготовка

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 записей;
- 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.

Спортивная техника – это специализированный способ выполнения физических упражнений с целью наиболее эффективного использования внешних и внутренних сил для достижения высоких спортивных результатов.

Без изучения основ рациональной техники невозможно совершенствование в избранном виде легкой атлетики, а эффективное освоение легкоатлетических упражнений тесно связано с соответствующим уровнем физической подготовки занимающихся.

Как правило, при обучении технике сложных движений используется как метод обучения в целом, так и метод обучения упражнению по частям. Для этого сложное движение разбивается на отдельные фазы и выделяется главное звено, которому подчинен весь процесс изучения движения. Необходимо сразу обучать той технике, которая является наиболее рациональной для решения двигательной задачи. Теоретические занятия обеспечат сознательное отношение к обучению движениям.

Высокий уровень СФП позволяет избежать технических ошибок, которые обычно возникают при слабом развитии физических качеств. Поэтому в этом случае необходим действенный контроль за процессом овладения техникой, чтобы при появлении ошибок выявить их и сразу исправить.

Каждое легкоатлетическое упражнение характеризуется смысловой задачей. Упражнения упрощаются, если снизить требования этой задачи и облегчить условия выполнения главной фазы движения. После овладения главной фазой в упрощенных условиях приступают к освоению второстепенных фаз и деталей, постепенно усложняя условия их выполнения.

Быстрому овладению совершенной техникой бега, прыжков и метаний способствуют специальные подводящие упражнения, по своей структуре имеющие сходство с основными легкоатлетическими упражнениями. Подводящие упражнения позволяют овладевать как техникой в целом, так и ее деталями.

Обобщение опыта работы по легкой атлетике позволило установить общие педагогические положения в типовой схеме обучения технике легкоатлетических упражнений.

Типовую схему можно представить в следующем виде:

1 этап

Задача: Создать у обучающихся правильное представление о технике данного упражнения.

Средства: 1. Объяснение упражнения, определение его основных закономерностей и условий выполнения по правилам соревнований 2 Показ техники упражнения с учетом правил соревнований. 3. Иллюстрация техники упражнения наглядными пособиями и указания о способах упражнения. 4. Подготовительные упражнения, помогающие составить представление о технике изучаемого упражнения.

2 этап

Задача: Овладеть техникой основного звена упражнения, его деталями и техникой упражнения в целом.

Средства: 1 Специальные подготовительные упражнения для овладения основным звеном. 2. Показ изучаемого упражнения в упрощенном виде,

обращая внимание на главную фазу. 3. То же, но обращая внимание на детали. 4. Изучение упражнения в целом применительно к условиям соревнований.

3 этап

Задача: Уточнить индивидуальные особенности техники обучаемых и определить пути дальнейшего совершенствования техники.

Средства: 1. Выполнение различных вариантов изучаемого упражнения и выбор оптимального варианта для каждого спортсмена. 2. Выполнение упражнения на результат с оценкой техники выполнения. 3. Сравнение показанных результатов с разрядными нормами Всесоюзной спортивной классификации. 4. Определение индивидуальных заданий для достижения более высокого спортивного результата в изучаемом упражнении.

Не следует предлагаемое разделение обучения на этапы понимать механически, то есть представлять их строго разграниченными, независимыми один от другого. Обучение технике легкоатлетических упражнений – живой взаимосвязанный, динамический процесс. В зависимости от этапа тренировки определяется лишь преимущественное направление в решении тех или иных задач обучения и используемые средства.

Рассказ и показ педагог использует не только в начале изучения техники движения, но и на всех этапах обучения, постепенно уточняя представления и углубляя знания об изучаемом движении.

Овладев техникой основного звена на втором этапе, обучающиеся продолжают совершенствовать ее на последующем этапе обучения с учетом индивидуальных особенностей.

Индивидуальные особенности обучающихся в технике выполнения упражнения уточняются преимущественно на третьем этапе обучения. Но педагог должен учитывать их с самого начала и постепенно подводить спортсменов к лучшему варианту выполнения всего упражнения, помогая тем самым наиболее полно выявить свои возможности.

Первичное представление об изучаемом движении начинается с объяснения и его показа. В процессе обучения представления и понятия уточняются и углубляются. Педагог должен внимательно следить за точностью выполнения, движения учить обучающихся самостоятельно анализировать свои действия.

В процессе технической подготовки легкоатлет овладевает значительным количеством разнообразных движений. При этом следует обращать внимание на отдельные стороны движения в определенной последовательности.

Овладев правильным исходным положением, следует установить движимые части тела и уточнить направление движения. Затем необходимо добиться согласованных движений по оптимальной амплитуде с небольшой скоростью. Только после этого можно постепенно увеличивать скорость движения и степень напряжения мышц (силу).

Методика обучения спортивной технике должна быть построена таким образом, чтобы четкая последовательность овладения деталями техники, специальные упражнения и другие методические приемы предупреждали возможность возникновения ошибок.

Овладение легкоатлетическими упражнениями должно начинаться с более доступных видов, которые способствуют развитию физических качеств легкоатлета и необходимых навыков, на основе которых можно изучать более сложные виды легкой атлетики. Основным видом легкоатлетических упражнений является бег. Все начинающие легкоатлеты, прежде всего, обязаны научиться правильно бегать.

Изучение бега лучше всего начинать с овладения правильной техникой махового шага и отталкивания при беге на средние и длинные дистанции. Постепенно переходить к обучению бегу с большой скоростью, и, наконец, с максимальной, т. е. к бегу на короткие дистанции.

Изучая беговой шаг, следует овладеть специальными условиями бега со старта на вираже, на финише и т. п. Далее переходят к овладению техникой бега с барьерами, с препятствиями и эстафетного бега.

Обучение технике прыжков можно начинать с прыжка в высоту, который дает возможность лучше овладеть толчком в сочетании и со скоростью разбега.

После этого приступают к изучению прыжка в длину с разбега, трудность которого состоит в сочетании хорошего толчка с быстрым разбегом. Тройной прыжок с разбега требует специальной подготовки легкоатлета.

При обучении технике метаний необходимо овладеть броском (толчком) снаряда, выполняемым с ускорением от начала разбега к заключительной фазе финального усилия.

Обучение технике метаний следует начинать с выполнения бросковых упражнений с набивными мячами различного веса. После этого переходят к овладению техникой толкания ядра.

Большую роль в успешном обучении и совершенствовании техники легкоатлетических упражнений играет контроль за овладением движений, который, помимо личных наблюдений тренера, осуществляется с помощью анализа видеоматериалов.

Основные средства физической и технической подготовки.

Физическая подготовка условно делится на общую и специальную. Средства общей физической подготовки, в свою очередь, подразделяются на две группы.

К первой группе относятся подготовительные и общеразвивающие упражнения (ОРУ). В основном это различные гимнастические упражнения без предметов для мышц плечевого пояса, рук, туловища и ног. Будучи направлены на развитие и поддержание гибкости и подвижности в суставах, на расслабление мышц, они включаются чаще всего в подготовительную часть занятия или проводится в конце его. По дозировке они в течение года мало изменяются, но значительно разнообразятся.

Во вторую группу входят упражнения собственно общей физической подготовки (ОФП). Это упражнения с отягощениями (в том числе с партнером), различные виды прыжков и метаний, занятия другими видами спорта, подвижные и спортивные игры. В течение года доля упражнений ОФП изменяется, их необходимо включать в каждое тренировочное занятие (в виде отдельных упражнений или специальных подготовленных комплексов).

Обязательным условием является эмоциональность занятий и разнообразие подбора беговых средств тренировки. Эмоциональность может быть достигнута введением игрового, кругового и соревновательного метода (игровые эстафеты, подвижные и спортивные игры, барьерный бег, различные метания и прыжки на результат).

Средства специальной подготовки также делятся на две группы:

В первую группу входят основные упражнения т.е. бег и ходьба во всех разновидностях (прогулки, спортивная ходьба, равномерный, переменный кросс; фартлек, барьерный бег; повторно-переменный и интервальный бег и ходьба; бег в гору, по снегу, песку и т. д.)

Во вторую группу входят специальные прыжковые и скоростно-силовые упражнения. По структуре движений они чаще всего сходны с бегом и направлены на совершенствование техники движений и развития мышечных групп. Техника ходьбы и бега совершенствуется почти на каждом занятии. В этих целях рекомендуются следующие упражнения:

- бег и ходьба с высоким подниманием бедер и движениями рук, как в беге туловище держать прямо, плечи и предплечья свободно;
- бег с захлестыванием голени назад до касания пятками ягодиц, руки и плечи расслаблены; рекомендуется тем кто выполняет беговые движений и плохо складывает ногу после отталкивания;
- ходьба «змейкой», выпадами, в полуприседе, широким шагом;

- бег и ходьба с акцентированным отталкиванием стопой и с небольшим продвижением вперед;
- семенящий бег и ходьба с расслаблением плечевого пояса;
- прыжки с ноги на ногу (бег прыжками);
- скачки на одной ноге с подтягиванием толчковой ноги вперед - вверх и приземлением на нее же;
- специальные упражнения барьериста;
- локальные скоростно-силовые упражнения бегунов, выполняемые на тренажерах;
- специальные упражнения на гибкость.

Кроме этих упражнений в занятия включены упражнения игрового и скоростно-силового характера (с тягой бедром вверх и вниз с сопротивлением, разгибание ноги в коленном и голеностопном суставах с сопротивлением, прыжки через барьеры на обеих ногах, ходьба выпадами с отягощением, с прыжками с небольшой высоты с выпрыгиванием вперед-вверх, различные спортивные и подвижные игры).

Специальная скоростно-силовая нагрузка оказывает благоприятное воздействие на опорно-двигательный аппарат бегунов. Интенсифицирует его приспособление продолжительной циклической работе на выносливость и активизирует функциональные резервы (повышает внутримышечный потенциал, скорость утилизации кислорода, мощность окислительных процессов), что в свою очередь способствует эффективности и экономичности техники движения бегуна.

3.2. Избранный вид спорта

Бег на средние и длинные дистанции, кросс

Группы начальной подготовки

Обучение основам техники легкоатлетических упражнений. Обучение основам техники бега в равномерном и переменном темпе, обучение техники финального усилия. Обучение правильной постановке толчковой ноги на место отталкивания. Обучение технике сочетания разбега с отталкиванием, полетом, приземлением. Повышение уровня физической подготовленности: развитие гибкости, быстроты, выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств.

Средства и методы обучения спортивной технике: Гимнастические упражнения без предметов для мышц плечевого пояса, рук, туловища и ног и

направленные на развитие и поддержание гибкости и подвижности суставов, на расслабление мышц. Медленный бег, кроссовый, подвижные игры (н-р: русская лапта), эстафеты, спортивные игры, плавание, гимнастика. Упражнения на гимнастических снарядах, с отягощениями, прыжки и метания.

Тренировочные группы

Бег и ходьба во всех их разновидностях (бег и ходьба в равномерном и переменном темпе, барьерный бег; повторно – переменный и интервальный бег и ходьба; бег и ходьба в гору, по снегу, песку и т.д.) Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, позвоночника, упражнения на гимнастических снарядах, на тренажерах. Скоростно-силовые упражнения, близкие по своей структуре к бегу и ходьбе.

Специальные упражнения легкоатлета

Бег. Специальные упражнения бегуна, бег на короткие дистанции Низкий старт, бег с хода, бег со старта. Старты из различных исходных положений. Эстафетный бег.

Барьерный бег. Совершенствование техники и тренировка. Специальные упражнения барьериста. Отработка техники старта, «атака» барьера, отработка ритма бега между барьерами. Прыжки через барьеры отталкиваясь двумя ногами (расстояния между барьерами 1,2-2м).

Бег на средние дистанции. Совершенствование техники бега, специальные беговые упражнения, бег в лесу по тропинкам, по снегу, кроссы. Повторный бег, интервальный бег, «фартлек», темповый бег, переменный бег, контрольный бег.

Прыжки в длину с разбега. Совершенствование техники прыжков, уточнение длины разбега, движение в полете, приземление. Прыжки в высоту с разбега. Совершенствование техники прыжков выбранным способом, отработка отталкивания перехода через планку с разбега. Специальные упражнения прыгуна.

Метания. Изучение опытов метаний мяча, толкание ядра, метания копья. Специальные упражнения для развития гибкости плечевого и локтевого суставов.

Обучение технике и тренировка в отдельных видах лёгкой атлетики.

Бег на короткие и длинные дистанции, кросс.

Этап начальной подготовки

Задачи обучения и тренировки: Обучение основам техники легкоатлетических упражнений, обучение технике высокого и низкого старта, обучение основам техники бега на короткие дистанции и специальным беговым упражнениям, всестороннее развитие детей, воспитание быстроты и скоростно-силовых качеств, улучшение координации движений и гибкости.

Средства и методы обучения спортивной технике:

Применение специальных подводящих упражнений: бег с ускорением на 30-60 м с последующим бегом по инерции, беговые и прыжковые упражнения, стартовые упражнения.

Специально подобранные подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам; упражнения, развивающие способность к выполнению быстрых движений; эстафеты, разнообразные прыжковые упражнения, спринтерский бег от 20 до 120 м с различной интенсивностью, разнообразные упражнения, направленные на общефизическую подготовку. Специальные упражнения барьериста: прыжки в длину и высоту с разбега, метание камней и набивных мячей; кроссы, участие в соревнованиях в беге на 60, 100, 300 м, прыжки в длину, высоту, барьерном беге и по общефизической подготовке.

Тренировочный этап:

Задачи обучения и тренировки:

Обучение технике бега по прямой и по повороту; обучение технике низкого старта и стартового разбега; обучение технике бега при выходе с поворота на прямую; обучение финишированию; воспитание скоростных, скоростно-силовых и силовых качеств, специальной выносливости спринтера; приобретение соревновательного опыта.

Средства и методы обучения спортивной технике:

Спринтерский бег (на контролируемых скоростях), беговые и прыжковые упражнения в обычных и облегченных условиях. Стартовые упражнения – старт с ходьбы или медленного бега; старт с падения; старт с опорой на одну руку; низкий старт с опорой рук на высоте 30-40 см от беговой дорожки; бег с низкого старта в затрудненных и облегченных условиях; просмотр кинокольцовок и техники бега сильнейших спортсменов.

Разнообразные прыжки и прыжковые упражнения; специальные беговые упражнения; спринтерский бег с различной интенсивностью от 20 до 300 м;

упражнения с отягощениями и на тренажерах; эстафеты, старт и стартовые упражнения; бег с переменной темпа движений. Подвижные и спортивные игры. Кроссы, спринтерский бег и беговые упражнения в облегченных и затрудненных условиях (бег в гору 4⁰30'; бег по песку, по снегу, против ветра, бег с отягощениями (1,5 – 2,5 кг) на голени, бег с отягощениями на поясе 2 – 5 кг; бег по наклонной дорожке 4⁰30', бег с использованием искусственной тяги 7 – 8 кг и т.д.); упражнения типа «спрыгивание – выпрыгивание», прыжки в длину с укороченного разбега; упражнения с ядром – броски вперед и через голову и т.д.; участие в соревнованиях в беге на 60, 100, 200, 300, 400 м, эстафетах 4x100, 4x400.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Задачи обучения и тренировки:

Совершенствование техники бега; исправление индивидуальных технических ошибок; совершенствование скоростных возможностей, скоростно-силовой подготовленности, уровня скоростной выносливости спринтера с помощью специализированных средств и методов; приобретение соревновательного опыта.

Средства и методы совершенствования спортивной техники:

Спринтерский бег в обычных и облегченных условиях; бег с отягощениями на голени (200 – 400 г); бег с низкого старта по отметкам; бег и упражнения с установкой на исправление отдельных технических ошибок; бег с переключением темпа движений, акцентируя внимание на умение бежать свободно, расслаблено; анализ техники бега сильнейших спринтеров.

Основные средства тренировки:

Упражнения с отягощениями и на тренажерах; специальные упражнения, направленные на укрепление специфических для спринтера мышечных групп; спринтерский бег с различной интенсивностью от 200 до 300 м; спортивные игры по упрощенным правилам; старты, стартовые упражнения; спринтерский бег в затрудненных и облегченных условиях; прыжковые упражнения; прыжки с места (тройной, десятерной и т.д.); барьерный бег; спринтерский бег с включениями, достигая 3-4 раза максимальную скорость бега; эстафетный бег; бег с гандикапом; упражнения на расслабление отдельных групп мышц; специальные беговые упражнения; участие в соревнованиях различного масштаба в беге на 60, 100, 200, 400 м.

Основные средства тренировки применяются с учетом предрасположенности спортсменов к определенной спринтерской дистанции.

3.5. Тактическая подготовка

Целенаправленные способы использования технических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды – называют спортивной тактикой.

Каждый вид спорта накладывает определенный отпечаток на тактику ведения соревновательной борьбы, поэтому трактовка и определения этого понятия в различных видах спорта могут в определенной мере отличаться друг от друга. Так например, в игровых видах спорта тактику определяют как организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над противником. В целом, смысл тактики состоит в том, чтобы так использовать приемы соревновательной деятельности, чтобы они позволили спортсмену с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психические) с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника. В основе спортивной тактики должно лежать соответствие тактического плана и поведения спортсмена во время состязания уровню развития его физических и психических качеств, технической подготовленности и теоретических знаний.

Помимо выбора способов, технических приемов и действий, она включает рациональное распределение сил в процессе выполнения соревновательных упражнений; применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений.

Тактика может относиться к соревновательным, стартовым (бой, поединок, схватка, старт и др.) и ситуационным целям. Особенностью тактики является ее индивидуальный, групповой или командный характер, определяемый видом спорта, спортивной дисциплиной и особенностями соревнований.

Главное средство обучения тактики - повторное выполнение упражнений по задуманному плану, например, бег с определенным изменением скорости; начало прыжков с установленной высоты; показ лучшего результата в метании в первой попытке; Использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию; перемена тактической схемы и многое другое.

Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство.

3.6. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка спортсмена – это система психологического, педагогического, методического и социального воздействия на спортсмена с целью выработки у него необходимого для данного вида спорта психологических качеств и черт личности. Весь комплекс воздействия направлен не только на достижение высокого спортивного результата, но и на формирование личности.

Целью психологического сопровождения спортивной деятельности является разносторонняя психологическая подготовка спортсмена, направленная на улучшение спортивного результата, а также оказание психологической поддержки тренерам в решение проблем, связанных с тренировочным процессом.

Специфика легкой атлетики, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

- вербальные (словесные) – лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- комплексные – всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

На этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни.

Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

На этапах углубленной тренировки и спортивного совершенствования основной задачей психологической подготовки является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием в процессе бега, вызывает изменения в организме легкоатлета, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания.

В тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти эффективных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества. Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке (болевого ощущения, поломка инвентаря, потертости и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных легкоатлетов уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче. Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

Управление нервно-психическим восстановлением спортсменов.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическая напряженность, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, в перерывах между выступлениями, формируется способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения, рекламации и других средств. Для этой цели используются также рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутовоздействий.

Распределение средств и методов психологической подготовки спортсменов в зависимости от этапов и периодов тренировочного процесса

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяться и совершенствоваться. Некоторые из них на том или ином этапе годовых циклов обучения и тренировки, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных нагрузок, имеют преимущественное значение.

На этапе начальной подготовки основной упор в занятиях спортивных групп должен делаться на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (трудолюбие в тренировке и дисциплинированность при соблюдении режима, чувство ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважение к тренеру, требовательность к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

На этапе занятий тренировочных групп внимание акцентируется на воспитании спортивного интеллекта, способности к само регуляции, формировании волевых черт характера, улучшении взаимодействия в команде, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

На этапе занятий групп совершенствования спортивного мастерства основное внимание уделяется совершенствованию волевых черт характера, саморегуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, формированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности к нервно-психическому восстановлению.

В круглогодичном цикле подготовки существует следующее распределение объектов психолого-педагогических воздействий.

В подготовительном периоде выделяются средства и методы, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, воспитанием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической и мобилизационной готовности в состязаниях.

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера, и приемы психической регуляции спортсменов.

В ходе тренировочных занятий также существует определенная тенденция преимущественного применения некоторых средств и методов психолого-педагогического воздействия.

В вводной части занятий применяются психолого-педагогические методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности юных спортсменов, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций; в подготовительной части занятий - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основном совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психологической специальной готовности спортсменов.

В заключительной части занятий совершенствуется способность к само регуляции и нервно-психическому восстановлению.

Распределение средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

Инструкторская и судейская практика

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, проводится с целью получения учащимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также 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.

Обучающиеся групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства являются помощниками тренера в работе с

начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно провести все тренировочное занятие в группах начальной подготовки или в тренировочных группах, составив при этом программу тренировки, отвечающую поставленной задаче. Наряду с хорошим показом легкоатлетических упражнений, обучающиеся обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, выносливости, объяснить, на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности.

Спортсмены групп совершенствования спортивного мастерства должны хорошо знать правила соревнований по легкой атлетике и, постоянно участвуя в судействе городских и областных соревнований, на третьем году обучения выполнять необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.

Наблюдение за проведением занятий обучающимися групп спортивного совершенствования позволяет тренеру выделить из них тех, кто обладает склонностями к педагогической работе и может быть рекомендован для учебы в педагогический или физкультурный ВУЗ.

3.7. Воспитательная работа

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель имеет для нее, то же время, которое отведено на тренировочные занятия. Воспитательная работа в школе тактически связана с общеобразовательной школой и с семьями обучающихся. Тренер должен постоянно следить, чтобы учебно-тренировочный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело. Эффективное использование средств воспитания, правильное применение воспитательно-методических мер зависят от многих условий. Важнейшее субъективное условие – это знание воспитательной ситуации и существующих в данном случае компонентов воздействия, а также педагогическое мастерство.

Отсюда ясно, что педагогические и особенно теоретико-воспитательные знания и умения педагога составляют необходимую основу его эффективной воспитательной работы. Изолированное методическое мышление без понимания всего процесса образования и воспитания личности спортсмена ведет к узкому практицизму.

Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте зависят:

- от знаний и умений воспитателя, от его педагогических способностей и методических навыков, от отношения к спортсменам;
- от основных идеологических убеждений, возраста, опыта, характера, темперамента и положения в коллективе;
- от спортивного коллектива, общественного мнения в нем, развития критики и самокритики, традиций и коллективных форм поведения.

При систематизации многообразных методов воспитания необходимо исходить из двух основных моментов воспитательного процесса.

Во-первых, в процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки, действия. Они формируются на базе знаний и опыта и в то же время становятся мотивами действий, принципами деятельности, правилами поведения и основой для суждений и оценок.

Во-вторых, в процессе воспитания многие формы и черты поведения повторяются так часто, что становятся привычками личности. Из упроченных таким путем форм поведения постепенно складываются качества личности.

С учетом этого методы воспитания можно сгруппировать в систему методов убеждения и методов приучения. Методическая работа воспитателя ориентируется на то, чтобы оптимально объединить в монолитном процессе воспитания обе группы методов и обеспечить им совместную оптимальную действенность.

Это достигается через:

- сообщение спортсменам и усвоение ими важных для воспитания знаний;
- развитие положительных черт поведения и исправление отрицательных.

Используя методы убеждения и приучения, необходимо соблюдать определенные условия.

Предъявляя требования и осуществляя контроль в процессе воспитания, необходимо соблюдать следующие правила:

- требование должно предъявляться на основе взаимного уважения;
- требование должно быть ясным и недвусмысленным;
- требование должно соответствовать уровню развития спортсмена и коллектива;
- требование должно быть предметным и понятным спортсменам и коллективу, поэтому требования нужно объяснять;
- требование в косвенной форме может быть действенным, если оно проводится через коллектив;
- контроль должен не только регистрировать, но и вносить изменения в аспекте поставленной цели; его не следует превращать в выискивание ошибок;

- контроль не должен ограничиваться лишь внешней картиной поведения, он призван вскрывать причины;

- контроль должен побуждать спортсмена к самоконтролю, становясь неотъемлемой составной частью самовоспитания.

Поощрение и порицание строятся на этических суждениях и оценках. Если в поощрении выражается признание уже достигнутых успехов, то наказание должно отеснить или исключить отрицательные явления и тенденции развития. Поощрение и наказание, таким образом, решают в конечном счете одну и ту же задачу – способствовать полноценному развитию личности спортсмена.

Педагогические правила использования поощрений и наказаний:

- поощрение и порицание необходимо применять соразмерно поступкам и так, чтобы был обеспечен прогресс в развитии спортсмена;

- не следует скупиться на поощрения, когда спортсмен хорошо выполняет предъявленные требования, но и нельзя злоупотреблять похвалой, применять её без нужды и меры;

- для того чтобы эффективно поощрять, необходимо уметь правильно оценивать внутреннюю позицию спортсмена и коллектива;

- признание должно быть всегда заслуженным, соответствующим фактам;

- поощрение оправдано во многих воспитательных ситуациях, поэтому воспитатель должен уметь им пользоваться разнообразно и гибко;

- поощрение отдельного спортсмена должно быть понято и поддержано коллективом;

- наказанный спортсмен или коллектив должен ясно понимать причину порицания;

- санкции должны устранять возникший конфликт и не вызывать возникновения новых (конкретный вид санкций при этом не так уж важен, гораздо большее значение имеет то, чтобы спортсмен усмотрел их правильность и чтобы у коллектива было такое же суждение);

- санкции должны привести спортсмена к самокритичной оценке своей установки и поведения;

- санкции должны соответствовать уровню развития личности.

Методы убеждения нацелены на изменения в сознании. В результате использования данных методов спортсмен должен действовать, руководствуясь знанием и благоразумием. Он должен быть убежден в необходимости и правильности своих установок и форм поведения в свете общественных требований.

В спорте используют различные методические формы убеждения. Одна из них – беседа со спортсменом. Беседы следует тщательно планировать и

проводить целенаправленно. Их содержание определяется проблемами воспитания и намерениями воспитателя.

Беседы апеллируют прежде всего к сознанию и морали воспитуемого. Они должны содействовать активизации его сознания, чувств, воли и поведения.

Тесно связана с беседой дискуссия в коллективе, которая может служить эффективной методической формой развития убеждений спортсменов. Дискуссия дает широкие возможности организации воспитательного влияния коллектива, проверки (путем столкновения мнений) индивидуальных точек зрения, коррекции и упрочения их. Воспитатель, направляя дискуссию, руководя ею, должен как можно больше вовлекать в нее самих спортсменов.

Следующий метод – поручения. Тренер может дать спортсмену срочные и долговременные задания, которые относятся как к процессу тренировки, так и к не тренировочной деятельности. Но поручения всегда должны быть такими, чтобы результат выполнения поддавался проверке. Спортсмен обязательно должен отчитаться, как и в какой мере, он выполнил поручение. В ходе воспитания каждый спортсмен должен приучиться выполнять поручения своих педагогов и коллектива как нечто само собой разумеющееся.

Успешность применения методов убеждения и приучения наряду с уже охарактеризованными условиями решающим образом зависит от влияния личного примера тренера, степени выраженности его убеждений, моральных качеств, психических свойств и привычек. Целеустремленное руководство педагогическим процессом нельзя осуществлять изолированными отдельными мероприятиями. Подлинный успех дает лишь единство действий тренера и спортсменов, единство воспитания и самовоспитания. При этом воздействие личного примера, индивидуальности тренера необходимо рассматривать как органический элемент всей совокупности педагогических условий. Сила личного примера тренера определяется тем, насколько последовательно он демонстрирует верность принципам и нормам морали, нравственную чистоту и действенность воли.

Спортсмен должен быть убежден, что тренер справедлив, предъявляет высокие требования к самому себе и всегда стремится к совершенствованию собственных познаний, моральных качеств, опыта и профессионального мастерства.

Весьма важные черты личности и поведения тренера – скромность и простота, требовательность и чуткость, уравновешенность и жизнеутверждающий оптимизм.

Спортивным школам необходимо постоянно обновлять стенд спортивной славы, где представлены фото и призы, награды, завоеванные спортсменами школы. Это способствует воспитанию клубного патриотизма и чувства долга. Эффективными формами воспитательной работы могут быть торжественное празднование дня открытия школы и выпуска учащихся, подготовка и проведение вечеров отдыха, концертов самодеятельности.

Важное место в воспитательной работе с юными спортсменами должно отводиться соревнованиям. Наблюдая за выступлениями, поведением спортсмена, тренер может сделать вывод, насколько прочно сформировались у него морально-волевые качества. Тренеру следует постоянно помнить, что комплексный подход к воспитанию юного спортсмена предполагает изучение, учет и использование всех факторов воздействия на личность не только в спорте, но и в быту. Поэтому, разрабатывая план воспитательной работы, тренер должен предусмотреть особенности бытового поведения учащихся, их учебной и общественной деятельности, факторы влияния на их поведение и убеждения, чтобы уметь максимально использовать, координировать, а в некоторых случаях и нейтрализовать это влияние.

Большое значение в воспитательной работе и формировании патриотизма обучающихся имеет знание российской символики, Гимна России, которым открываются все мероприятия, проводимые школой. Проводятся тематические и праздничные вечера: новогодние и рождественские праздники, Масленица, подведение спортивных итогов года и встречи выпускников, выпускные вечера, интересно проходят Дни именинника. Встречи с ветеранами Великой Отечественной войны, сотрудниками правоохранительных органов. В подготовке и проведении этих традиционных мероприятий ребята принимают активное участие вместе с тренерами-преподавателями и административными работниками школы.

3.8. Медико-профилактическое сопровождение

Восстановительные мероприятия и медицинское обследование

Тренировка и восстановление – единый взаимосвязанный процесс.

Повышение тренированности и работоспособности возможно при восполнении энергетических затрат при восстановлении. Восстановительные мероприятия необходимо планировать не только после тренировок и соревнований, но и в процессе их проведения. Существуют три группы восстановительных мероприятий: медико-биологические, психологические, педагогические.

Медико-биологическая система восстановления включает:

- оценку состояния здоровья;
- рациональное питание с использованием витаминов и продуктов повышенной биологической ценности;
- комплекс фармакологических средств с учетом требований антидопингового контроля;
- физиотерапевтические средства: различные виды массажа, сауны.

Психологические средства восстановления:

- аутогенная тренировка;
- внушенный сон;
- комфортные условия быта и отдыха;
- препараты энергетического действия, адаптогенные препараты (элеутерококк, сапарал, плитабс).

Педагогические средства восстановления:

- вариативность тренировочных нагрузок и интервалов отдыха, оптимизация тренировочного процесса;
- восстановительные тренировочные нагрузки низкой интенсивности: - специальные разгрузочные периоды.

Большое значение для восстановления энергии, роста и развития организма имеет рациональное питание. Рациональным называют такое питание, при котором суточная калорийность пищи соответствует суточному расходу энергии и качеству по содержанию веществ, необходимых для построения тканей, органов и нормального течения физиологических процессов.

Основными задачами медико-биологического контроля являются:

- определение состояния здоровья и уровня функционального состояния здоровья юных спортсменов для занятий;
- систематические наблюдения за изменениями в состоянии физической и функциональной подготовленности, происходящими под влиянием регулярных занятий и определение индивидуальных норм нагрузок.

Контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется врачом школы и специалистами врачебно-физкультурного диспансера.

Главная особенность врачебного обследования юных спортсменов – комплексный подход, направленный на изучение целостной деятельности организма, обуславливающей его приспособляемость к физическому напряжению. При этом методы исследования подбираются с таким расчетом, чтобы как можно полнее охарактеризовать все системы организма и выявить уровень функциональных возможностей.

Существуют следующие виды медицинского обследования: углубленное, этапное, текущее и оперативное.

Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год (в начале и конце учебного года). К занятиям допускаются спортсмены, отнесенные к основной медицинской группе. Заключение по результатам углубленного обследования содержит оценку состояния здоровья и физического развития; биологический возраст и соответствие паспортному; уровень функционального состояния рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям и режиму.

Этапное медицинское обследование проводится в сроки основных периодов годичного тренировочного цикла. Кроме обследования в лабораторных условиях исследования ведутся в процессе тренировки. При этом ставятся задачи – оценить состояние здоровья, изучить динамику тренированности и переносимость тренировочных нагрузок.

Текущий контроль проводится по заранее намеченному плану либо после того как спортсмен приступил к тренировкам после перенесенного заболевания, либо по заявке тренера. Его цель – выявить, как переносит спортсмен максимальные тренировочные нагрузки (одно тренировочное занятие, недельный цикл и т.д.).

Методы исследования зависят от возможности медицинских работников и наличия аппаратуры. Минимальный комплекс включает измерение частоты сердечных сокращений, артериального давления, электрокардиограмму, проверку адаптации к дополнительной нагрузке.

Результаты текущего контроля осуществляются простыми методами для охвата наибольшего количества занимающихся. В этом случае врач: 1) проводит на степени утомления; 2) проводит хронометраж занятий; 3) изучает физиологическую кривую тренировки; 4) при необходимости проводит индивидуальные наблюдения за отдельными спортсменами, используя при этом легкодоступные методы исследования.

Врач и тренер анализируют тренировочные нагрузки и находят оптимальную их дозировку в соответствии с состоянием организма спортсмена.

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 занимающихся с описанием признаков утомления и оценкой самочувствия.

Таблица 6

Внешние признаки утомления

Признаки усталости	Степень утомления		
	Небольшая	Значительная	Резкая (большая)
Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение или побледнение, синюшность
Потливость	Небольшая	Большая (плечевой пояс)	Очень большая, появление соли на висках, на майке, рубашке
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Резко учащенное, поверхностное с отдельными глубокими вздохами, сменяющимися беспорядочным дыханием (значительная одышка)
Движение	Быстрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкие покачивания, отставания при ходьбе, беге, в походах
Внимание	Хорошее, безошибочное выполнение указаний	Неточность в выполнении команды, ошибки при перемене направлений передвижений	Замедленное выполнение команд, воспринимаются только громкие команды
Самочувствие	Никаких жалоб	Жалобы на усталость, боли в ногах, одышку, сердцебиение	Жалобы на те же явления. Головная боль, жжение в груди, тошноту

Таблица 7

Оценка самочувствия

№ п/п	Состояние организма	Баллы
1	Исключительно легкое состояние	10
2	Высокая работоспособность, большое желание тренироваться	9
3	Среднее состояние работоспособности, которое оценивается как хорошее	8
4	Состояние работоспособности несколько ниже среднего, легкая усталость, удовлетворение от тяжелой тренировки	7

5	Состояние, при котором после тренировки большое желание лечь в постель, ощущение тяжести в ногах.	6
6	Сильное утомление, нежелание тренироваться	5
7	Очень сильное утомление, боли в мышцах ног, стучит в висках	4
8	Общее недомогание	3
9	Болезнь	2

Результаты медицинских обследований спортсменов заносятся в протоколы, и на их основе дается заключение о переносимости тренировочной нагрузки; указывается, какое воздействие оказывает проведенное занятие, соответствует ли нагрузка периоду подготовки; дается оценка уровня функциональных возможностей; вносится коррекция в планы тренировок.

3.9. Другие виды спорта и подвижные игры

Бег — один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений — служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Гимнастика 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.

Развитие общей выносливости.

Для развития общей выносливости (дыхательных возможностей) спортсмены занимаются бегом, лыжным спортом, плаванием. На первых этапах тренировки совершенствование общей выносливости достигается постепенным втягиванием организма во все больший объем работы, выражающийся в удлинении дистанции бега при сохранении равномерного темпа.

Дальнейшее развитие этого качества обеспечивается постепенным переходом к более интенсивной работе при сокращении ее продолжительности. В начале тренировки длительность такой работы может составлять 20-25 мин. Постепенно ее увеличивают и доводят до 45-60 мин.

Лыжная подготовка. Зимой рекомендуется проводить специальные лыжные тренировки. Они включают продолжительную ходьбу на лыжах (до 45-60 мин.) с периодическими перерывами для включения на выполнение вспомогательных упражнений. После первых 1-2 км бега на лыжах делают первый перерыв для преодоления слаломной трассы. Если спуск слишком короткий, его повторяют 2-5 раз. После 3-километрового бега устраивают второй перерыв – для силовой работы: выполняют упражнения для развития силы ног: приседания на одной и двух ногах, приседания с партнером. Продолжительность выполнения – 1-2 мин.

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.

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Волейбол — наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха.

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 ОФП.

Езда на велосипеде по своим двигательным характеристикам и воздействию на организм спортсмена весьма близка к движениям на горнолыжных трассах.

Сгибания и разгибания ног, наклоненное, обтекаемое положение туловища и рук, затрудненное дыхание, идентичность нагрузок на мышцы шеи, спины и живота, необходимость сохранять равновесие, внимательность и быстрота реакции на меняющиеся условия - все это приближает велосипедный спорт к средствам специальной подготовки. Занятия по спортивным и подвижным

играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения напряженной учебно-боевой деятельности.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом – на открытом воздухе.

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 руководитель дает обучаемым определенную установку на игру.

3.10. Требования по технике безопасности

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

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

Допуск к занятиям в бассейнах и залах осуществляется только через регистратуру по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить учащихся Учреждения с правилами безопасности при проведении занятий водными видами спорта.

Тренер обязан:

1. Производить построение и переключку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.

2. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы.

3. Подавать докладную записку в учебную часть Учреждения о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Во время занятий:

Необходимо быть внимательным при выполнении упражнений.

Обучающийся должен:

- перед метанием убедиться, что в направлении броска никого нет;
- осуществлять выпуск снаряда способом, исключающим срыв;
- при групповом метании стоять с левой стороны от метаемого;
- в сырую погоду насухо вытирать руки и снаряд;
- находясь вблизи зоны метания, следить за тем, чтобы выполняющий бросок был в поле зрения, не поворачиваться к нему спиной, не пересекать зону метаний бегом или прыжками;
- после броска идти за снарядом только с разрешения учителя, не производить произвольных метаний;
- при метании в цель предусмотреть зону безопасности при отскоке снаряда от земли;
- не передавать снаряд друг другу броском;
- не метать снаряд в не оборудованных для этого местах.

3.11. Методические рекомендации по организации тренировочного процесса

3.11.1. Объёмы максимальных тренировочных нагрузок

Таблица 8

Объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок для бегунов на короткие дистанции (100 – 200 м).

№ пп	Группы / Содержание	Этап НП				Тренировочный этап					
		I год		II год		I год		II год		III год	
		д.	ю.	д.	ю.	д.	ю.	д.	ю.	д.	ю.
1.	Количество учебных часов в неделю	6	6	9	9	12	12	12	12	18	18
2.	Количество соревнований (стартов)	6	6	8	8	10	10	12	12	14	14
3.	Бег с максимальной скоростью (95-100%) до 100 м (км)	-	-	10	10	15	15	20	20	30	30

4.	Бег со скоростью 90-100 % 100-300 м (км)	10	10	15	15	20	20	20	20	25	25
5.	Бег со скоростью 80 – 90 % (км)	10	10	15	15	15	15	20	20	25	25
6.	Старты и стартовые упражнения	200	200	300	300	400	400	500	500	600	600
7.	Беговые и прыжковые упражнения (км)	15	15	20	20	25	25	30	30	35	35
8.	Прыжки с места (отталкивание)	5000	5000	10 000	10 000	12 000	12 000	15 000	15 000	18 000	18 000
9.	Упражнения ОФП (чел.)	70	70	100	100	150	150	180	180	200	200
10.	Спортивные и подвижные игры (час.)	80	80	70	70	60	60	60	60	60	60

Объемы тренировочных и соревновательных нагрузок для бегунов на 400 м.

№ пп	Группы / Содержание	Этап НП				Тренировочный этап					
		I год		II год		I год		II год		III год	
		д.	ю.	д.	ю.	д.	ю.	д.	ю.	д.	ю.
1.	Количество учебных часов в неделю	6	6	9	9	12	12	12	12	18	18
2.	Количество соревнований (стартов)	6	6	8	8	10	10	12	12	14	14
3.	Бег с максимальной скоростью (95-100%) до 100 м (км)	-	-	10	10	15	15	20	20	30	30
4.	Бег со скоростью 90-100 % 100-300 м	10	10	15	15	20	20	20	20	25	25
5.	Бег со скоростью 80 – 90 % (км)	10	10	15	15	15	15	20	20	30	30
6.	Кроссовый бег и бег менее 80 % интенсив	15	15	25	25	50	50	80	80	120	120
7.	Старты и стартовые упражнения	200	200	300	300	400	400	500	500	600	600
8.	Прыжки с места (отталкивание) (тыс.)	5	5	10	10	12	12	15	15	18	18
9.	Беговые и прыжковые упражнения	15	15	20	20	25	25	30	30	35	35
10.	Упражнения ОФП (час.)	70	70	100	100	150	150	180	180	200	200
11.	Спортивные и подвижные игры (час.)	80	80	70	70	60	60	60	60	60	60

3.11.3. Организационно-методические рекомендации к построению этапов многолетней подготовки бегунов

Тренировочный процесс бегунов строится с учетом общих положений системы подготовки юных спортсменов, традиционной периодизации существующей в легкой атлетике, специфических особенностей каждой специализации и возрастных особенностей растущего организма.

Построение годичного макроцикла в период обучения спортсменов в тренировочных группах (ТГ) должно соответствовать основным задачам каждого из этапов многолетней подготовки.

В первые два года обучения в ТГ (12-14 лет) продолжается выбор дальнейшей специализации в видах бега (спринт, средние и длинные дистанции, бег с барьерами), подготовка носит разносторонний характер, спортсмены должны овладеть основами всех видов бега. Большое внимание следует уделить формированию устойчивого интереса к занятиям легкой атлетикой, особенно у девочек. Выполнение этапных нормативных показателей является одним из критериев эффективности подготовки и обязательным условием для перевода спортсменов на следующий этап обучения.

Для оценки переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок необходимо учитывать результаты медицинского обследования юных спортсменов.

Для спортсменов 12-14 лет главное место в годичном цикле занимает подготовительный период, поэтому подготовка осуществляется на основе одноциклового планирования. Учебные и контрольные соревнования проводятся без специальной к ним подготовки и в основном в периоды школьных каникул.

Подготовка начинается с сентября одновременно с началом учебного процесса в общеобразовательной школе. В первые 2 года занятий объемы тренировочных нагрузок у девочек могут быть такими же, как у мальчиков, а в последующие годы на 7-10% меньше. В 12-13 лет силовая работа со штангой (жимы, рывки, приседания и др.) исключается у девочек всех специализаций и у мальчиков, подготовка которых ориентирована на прыжки. Для развития силовых качеств необходимо использовать упражнения с небольшими отягощениями, собственным весом, с преодолением сопротивления партнера, прыжковые упражнения, броски мячей, ядер из различных исходных положений. Для развития силовой выносливости целесообразна круговая тренировка. Предлагаемый набор средств и объемы нагрузок в них являются минимальными требованиями,

что позволит тренеру-преподавателю использовать их как дополнительные, исходя из конкретных условий и задач подготовки юного бегуна.

Основной задачей втягивающего этапа подготовительного периода является постепенное подведение организма юных спортсменов к выполнению специфической тренировочной работы, повышению объемов нагрузок. Это осуществляется за счет средств общефизической подготовки. В течение 1 и 2 базовых этапов тренировочная работа направлена на: повышение функциональных возможностей основных систем организма; развитие физических качеств; обучение элементам техники бега, специальным упражнениям бегунов, другим видам легкой атлетики; формирование навыка соревновательного упражнения; обучение упражнениям, заимствованным из тяжелой атлетики (рывок, подъем штанги на грудь и др.).

На этапе зимних соревнований и в летний соревновательный период задачами являются: реализация достигнутого уровня СФП в условиях соревнований, приобретение опыта выступлений в соревнованиях, совершенствование физической и технической подготовленности. Задача переходного периода заключается в восстановлении физического потенциала спортсмена и подготовке к очередному макроциклу.

Подготовку бегунов 3-4 годов обучения ТГ (14-16 лет) целесообразно строить исходя из сдвоенного годичного цикла, включающего два подготовительных, два соревновательных и один переходный периоды. Это позволяет более динамично распределить возрастающие объемы тренировочных и соревновательных нагрузок, создает условия для увеличения соревновательной подготовки в зимний период.

В начале макроцикла (4 недели) решается задача постепенного подведения организма занимающихся к выполнению специальной тренировочной работы, увеличению объемов нагрузок, особенно силовой направленности.

На этапе базовой подготовки (12 недель) обеспечивается повышение функциональных возможностей основных систем организма, способствующих дальнейшему росту общей и специальной физической подготовленности с акцентом на развитие специальных силовых и скоростно-силовых качеств, координационных способностей. Важными задачами являются обучение элементам техники бега и закрепление относительно устойчивого двигательного навыка, обучение технике других видов легкой атлетики. Увеличение объемов силовой нагрузки решает задачи: укрепления мышечных групп всего двигательного аппарата занимающихся, воспитания умений проявлять мышечные усилия динамического и статического характера, формирования способности рационально использовать мышечную силу в различных условиях. Все более

значительное место отводится специальным силовым упражнениям, избирательно воздействующим на группы мышц, проявлениям наиболее эффективных усилий в избранном виде бега.

В ходе зимнего соревновательного периода (6 недель) стоят задачи:

- перед юными спортсменами – реализация достигнутого уровня специальной физической и технической подготовленности и приобретения соревновательного опыта;
- перед тренером – выявление реакции спортсменов на «сбивающие» факторы, определение погрешности техники в условиях соревнований. Выявление этих недостатков позволит провести коррекцию технической подготовки.

Задачами втягивающего этапа второго подготовительного периода являются: восстановление организма спортсмена после предшествующих тренировочных и, особенно, соревновательных нагрузок; достижение более высокого уровня общей работоспособности.

В ходе второго базового этапа необходимо обеспечить: – увеличение объема средств специальной физической и технической подготовки, направленной преимущественно на развитие взрывной силы и скоростно-силовых качеств;

- совершенствование техники бега;
- приобретение спортсменами умения распределять усилия при выполнении соревновательного упражнения в условиях возрастающего уровня специальной подготовленности.

На этапе подводящих соревнований задача состоит в устранении мелких недостатков в технике и формировании стратегии целенаправленной подготовки к основным соревнованиям сезона.

К задачам периода основных соревнований относятся: избирательное совершенствование ведущих в каждом виде бега физических качеств, приведение в соответствие временных параметров и ритма соревновательного упражнения достигнутому уровню физической подготовленности; сохранение спортивной формы и полная реализация уровня специальной физической и технической подготовленности.

Всего за годичный цикл для спортсменов 14-15 и 15-16 лет должно планироваться от 8 до 10 соревнований: 2 учебных, 3 контрольных, 5 основных. В течение переходного периода юным спортсменам необходимо восстановление после тренировочных и соревновательных нагрузок (устранение травм, профилактика простудных заболеваний, закаливание и др.)

В ходе зимнего соревновательного периода спортсмены должны стремиться реализовать достигнутый уровень специальной физической и технической

подготовленности, приобрести опыт участвуя в 3-4 основных стартах. Второй полуцикл начинается для них с втягивающего этапа (2 недели), в котором проводится тренировочная работа, направленная на повышение общей работоспособности.

На этапе первых соревнований (5 недель) бегуны устраняют имеющиеся недостатки в технике, настраиваются на достижение запланированного результата.

На период основных соревнований ставятся задачи: полной реализации достигнутого уровня специальной физической и технической подготовленности, совершенствования ведущих физических качеств, временных характеристик и ритма соревновательного упражнения, сохранения спортивной формы.

Переходный период направлен на восстановление физического и психического утомления, соревновательных нагрузок, подготовку к очередному макроциклу.

Реализация на практике годовых планов подготовки должна обеспечивать поступательный рост спортивных результатов юных спортсменов.

3.11.4. Инструкторская и судейская практика

Овладение терминологией и командным языком для построения группы, отдачи рапорта, проведение строевых и порядковых упражнений, терминами по изучению элементов легкой атлетики. Выполнение обязанностей тренера на занятиях.

Способность наблюдать за выполнением упражнений другими обучающимися и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Умение составить конспект тренировочного занятия, провести вместе с тренером разминку в группе. Основные обязанности судей.

Привлечение в качестве помощника тренера при проведении разминки, разучивание различных упражнений, контроля за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений. Судейство: знать основные правила судейства соревнований в беге на средние, длинные дистанции и спортивной ходьбе. Судейская документация.

Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера. Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими обучающимися. Помогать тренеру при проведении занятий в младших возрастных группах.

Судейство: знать основные правила соревнований, непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря и хронометриста.

Регулярное привлечение в качестве помощников тренера для проведения, занятий и соревнований на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе. Умение самостоятельно проводить разминку, обучение основным техническим элементам. Умение составлять конспекты упражнений для проведения тренировочных заданий, подбирать упражнения для совершенствовании техники бега, грамотно вести записи выполненных тренировочных нагрузок. Судейство: знать правила соревнований, привлекать для проведения занятий и соревнований в младших возрастных группах ДЮСШ к систематическому судейству соревнований по бегу и спортивной ходьбе в городских и республиканских соревнованиях.

4. Система контроля и зачётные требования

4.1. Комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы

Для оценки уровня освоения Программы по предметной области «Теория и методика физической культуры и спорта» проводится устный экзамен по пройденным темам.

Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» используют комплексы контрольных упражнений. Используются упражнения (таблица 9, 10), которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества, координация). Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности на этапах многолетней подготовки.

Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «Избранный вид спорта» применяются требования к спортивным результатам (таблица 8).

Таблица 9

Контрольные нормативы группы начальной подготовки
I года обучения

№	Упражнение	Мальчики			Девочки		
1	Бег 30 м с н/с	4,9	5,1	5,3	5,1	5,3	5,6
2	Челночный бег 3x1 Ом	8,1	8,3	8,6	8,3	8,5	8,7
3	Прыжок в длину с места	1,80	1,70	1,60	1,70	1,60	1,50
4	Тройной прыжок с места	5,50	5,30	5,00	5,30	5,00	4,60
5	Прыжок через скакалку (кол- во	120	90	70	140	110	90
6	Прыжок через скакалку (за 30сек)	50	40	35	50	40	35
7	Подтягивание на перекладине	5	3	1	10	9	6
8	Поднимание ног к перекладине	5	3	1	20	15	10

Контрольные нормативы группы начальной подготовки
II года обучения

№	Упражнение	Мальчики			Девочки		
1	Бег 30 м с н/с	4,8	5,0	5,2	5,0	5,2	5,5
2	Челночный бег 3x1 Ом	8,0	8,2	8,5	8,2	8,4	8,6
3	Прыжок в длину с места	1,90	1,80	1,70	1,80	1,70	1,60
4	Тройной прыжок с места	5,60	5,40	5,10	5,40	5,00	4,60
5	Прыжок через скакалку (кол- во	130	100	80	150	120	90
6	Прыжок через скакалку (за 30сек)	60	50	45	60	50	45
7	Подтягивание на перекладине	6	4	2	12	10	6
8	Поднимание ног к перекладине	6	4	2	25	20	15

Контрольные нормативы учебно – тренировочной группы
I года обучения

№	Упражнение	Мальчики			Девочки		
1	Бег 30 м с н/с	4,4	4,5	4,7	4,6	4,7	4,9
2	Челночный бег 3x1 Ом	7,4	7,6	7,8	7,9	8,1	8,4
3	Прыжок в длину с места	2,30	2,20	2,10	2,05	1,95	1,80
4	Тройной прыжок с места	7,00	6,80	6,30	6,00	5,70	5,50
5	Прыжок через скакалку (кол- во	250	180	150	300	250	200
6	Прыжок через скакалку (за 30сек)	75	65	60	75	65	60
7	Подтягивание на перекладине	12	8	6	20	18	14
8	Поднимание ног к перекладине	18	12	10	35	29	23

Контрольные нормативы учебно – тренировочной группы

II года обучения

№	Упражнение	Мальчики			Девочки		
1	Бег 30 м с н/с	4,3	4,4	4,6	4,5	4,6	4,8
2	Челночный бег 3х1 Ом	7,3	7,5	7,7	7,8	8,0	8,3
3	Прыжок в длину с места	2,40	2,30	2,15	2,10	2,00	1,90
4	Тройной прыжок с места	7,10	6,90	6,40	6,10	5,80	5,60
5	Прыжок через скакалку (кол- во	260	190	160	310	260	210
6	Прыжок через скакалку (за 30сек)	85	75	70	85	75	70
7	Подтягивание на перекладине	14	10	8	22	20	16
8	Поднимание ног к перекладине	20	15	12	40	33	25

Контрольные нормативы учебно – тренировочной группы

III года обучения

№	Упражнение	Мальчики			Девочки		
1	Бег 30 м с н/с	4,2	4,3	4,5	4,4	4,5	4,7
2	Челночный бег 3х1 Ом	7,2	7,4	7,6	7,7	7,9	8,2
3	Прыжок в длину с места	2,50	2,40	2,25	2,15	2,05	1,95
4	Тройной прыжок с места	7,15	7,00	6,60	6,15	5,85	5,65
5	Прыжок через скакалку (кол- во	270	200	170	320	270	220
6	Прыжок через скакалку (за 30сек)	90	80	75	90	80	75
7	Подтягивание на перекладине	15	12	10	24	22	18
8	Поднимание ног к перекладине	22	18	15	42	35	28

Таблица 10

Требования к спортивным результатам в легкой атлетике

Наименование этапа	Период обучения	Спортивный разряд
Начальной подготовки	1 год	–
	2 год	3 юн.
	3 год	2 юн.
Тренировочный	До двух лет	1 юн.
	Свыше двух лет	III, II
Совершенствования	До 1 года	I

спортивного мастерства	Свыше 1 года	КМС
------------------------	--------------	-----

4.2. Методические указания по организации аттестации

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.
2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.
3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.
4. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2-3 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся легкой атлетикой (метания). Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах.
5. Все виды контроля подготовленности спортсменов осуществляются, исходя из имеющихся возможностей и аппаратно-приборного оснащения Учреждения, где спортсмены проходят подготовку, а также исходя из

наличия штатного персонала, который обеспечивает рабочее состояние приборов и оборудования.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области, согласно части 4.3. данной Программы. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки (исключение составляют требования к спортивным результатам: обучающийся переходит на следующий этап (период) подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода)).

Ежегодно приказом Школы утверждаются сроки сдачи аттестации по различным предметным областям (в течение месяца в конце учебного года) и члены аттестационной комиссии.

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся. Отсутствие на сдаче какой-либо предметной области без уважительной причины может являться поводом для отчисления обучающегося из Школы.

Для обучающихся не явившихся на аттестацию по уважительной причине аттестация будет назначена на другое время.

В случае неудачной сдачи требований аттестации обучающийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

На следующий этап (период) подготовки переходят только обучающиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией на следующий этап (период) подготовки не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного периода подготовки (но не более одного раза на данном этапе): либо данный обучающийся отчисляется из Школы за не освоение программных требований.

Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу (периоду) периода подготовки.

По окончании обучения по данной Программе по результатам итоговой аттестации обучающемуся (выпускнику) выдается свидетельство, форма которого устанавливается локальным нормативным актом Школы.

4.3. Требования к результатам освоения программы по предметным областям

Результатами освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила бега (бега с барьерами) и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий беговым дисциплинам (стандарт спортивной подготовки беговым дисциплинам; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях бегом.

в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий легкой атлетикой;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

в области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики в легкой атлетике;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- повышение уровня функциональной подготовленности;
 - освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
 - выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по легкой атлетике.
- в области других видов спорта и подвижных игр:
- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;
 - умение развивать профессионально необходимые физические качества в легкой атлетике средствами других видов спорта и подвижных игр;
 - умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
 - навыки сохранения собственной физической формы.

Требования к результатам реализации Программы:

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.

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта легкая атлетика;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

4.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.

Врачебный и педагогический контроль - необходимое условие управления процессом подготовки спортсмена. В соответствии с задачами этапного, текущего и оперативного контроля определяется состав средств и методов педагогического и врачебного контроля.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсмена на основе объективной оценки различных сторон подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Выделяются следующие виды контроля:

- этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, являющегося следствием долговременного тренировочного эффекта;
- текущий контроль направлен на оценку состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов;
- оперативный контроль предусматривает оценку срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе тренировочных занятий и соревнований.

Этапный контроль осуществляется на основе целостной диагностики организма в непосредственной связи с общим состоянием здоровья, особенностями телосложения и состава тела. В зависимости от задач подготовки на том или ином этапе определяется объем показателей, включенных в программу обследований. Текущий контроль предполагает оценку состояния подготовленности, которая проявляется в результате воздействия нагрузок определенной направленности в серии тренировочных занятий или соревнований. Оперативный контроль позволяет получить информацию о реакции организма на конкретную нагрузку в ходе тренировочного занятия или соревнования.

Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, и биохимического контроля.

Врачебный и биохимический контроль в зависимости от частных задач может включать в себя следующие мероприятия:

- углубленный медицинский осмотр (УМО), проводится с целью допуска спортсмена к тренировочному и соревновательному процессу по избранному виду спорта.

- углубленное комплексное биохимическое обследование (УКО), проводится с целью оценки возможностей различных функциональных систем, отдельных органов и механизмов, несущих основную нагрузку в тренировочной и соревновательной деятельности.

Этапный врачебный контроль (ЭВК) и этапное комплексное биохимическое обследование (ЭКО) проводятся не реже 2 раз в год.

Врачебный контроль – обязательное условие занятий спортом.

В задачи врачебного контроля входят:

- определение уровня физического развития, состояния здоровья и функционального состояния спортсменов с целью допуска к систематическим занятиям спортом;
- систематическое наблюдение за изменениями в физическом развитии спортсменов, состоянии их здоровья и функциональными изменениями, происходящими под влиянием физических упражнений для обеспечения их оздоровительного значения;
- выявление, лечение и профилактика пред патологических состояний и патологических изменений, возникающих при не рациональном использовании физических упражнений.

При оценке состояния здоровья спортсменов выделяют:

- здоровых спортсменов;
- практически здоровых (с отклонениями в состоянии здоровья или с компенсированными хроническими заболеваниями вне фазы обострения, которые не ограничивают выполнение тренировочной работы);
- спортсменов с заболеваниями, требующими лечения и ограничивающими тренировочный процесс;
- спортсменов с заболеваниями, требующими стационарного лечения с обязательным отстранением на разные сроки от тренировочной и соревновательной деятельности.

Состояние здоровья оценивается врачами-специалистами на основе результатов углубленного медицинского обследования. Состояние здоровья и избирательного функционального состояния рассматриваются как взаимосвязанные, взаимообусловленные процессы. Оценка состояния здоровья спортсмена проводится с обязательным использованием тестирующих нагрузок.

Врачебно-педагогическое наблюдение, текущее биохимическое обследование (ТО), текущий врачебный контроль осуществляется в соответствии с положением «О врачебном контроле за лицами, занимающимися физической культурой и спортом» (приказ Минздрава РФ «О мерах по дальнейшему развитию и совершенствованию спортивной

медицины и ЛФК» от 20.08.01 № 000). С целью учета состояния спортсмена на каждого обучающегося заполняется врачебно-контрольная карта.

Оценка результатов обследования должна содержать медицинское заключение о состоянии здоровья, физического развития, биологического возраста, функциональной подготовленности и специальной тренированности. В зависимости от этапа многолетней подготовки содержание медицинского заключения должно включать или все параметры, или только часть из них.

Оценка состояния здоровья. К занятиям спортом допускаются спортсмены, отнесенные к основной медицинской группе. В эту группу входят лица, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, физическом развитии и функциональной подготовленности, а так же лица, имеющие не значительные, чаще функциональные отклонения, но не отстающие по своему физическому развитию и функциональной подготовленности.

Оценка физического развития проводится с учетом полового созревания, так как биологический возраст в большей степени определяет показатели физической подготовленности и работоспособности, а также темпы их развития.

При оценке функционального состояния, прежде всего, анализируют данные, полученные в состоянии покоя по отношению к возрастным нормам (ЧСС, артериального давления, электрокардиограммы и др.) или к должным величинам (жизненной емкости лёгких, максимальной вентиляции лёгких и др.)

Определение специальной тренированности. Динамика специальной тренированности изучается методом повторных нагрузок. Оценка дается с учетом результатов проделанной работы и степени сдвигов в функциональных показателях. По изменению биохимических показателей можно судить о направленности тренировочных занятий и тем самым управлять тренировочным процессом.

5. Перечень информационного обеспечения программы

1. Берестовская А.Л. Индивидуализация многолетней подготовки в метании диска на этапе углубленной тренировки и спортивного совершенствования. Автореферат. - М., 1992.
2. Гужаловский А.А. Физическое воспитание школьников в критические периоды развития // Теория и практика физической культуры. -1977.
3. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000. - 240 с.
4. Зеличенко В.Б. Критерии отбора как основа комплектования сборных национальных команд по легкой атлетике. - М., 1998. - 116с.
5. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. - Киев: Здоровья, 1990. - 60 с.
6. Ивочкин В.В. Нормативные требования и планирование многолетней подготовки юных бегунов на средние дистанции. - М.:ВНИИФК, 2003. - С.86-89.
7. Креер В.А., Радчич И.Ю. Программирование микроциклов легкоатлето-прыгунов на этапах годичной подготовки: Методические рекомендации. - М.: ВНИИФК, 1995. - 38 с.
8. Королев Г.И. Да здравствует ходьба! Энциклопедия ходьбы человека. - М.: Мир атлетов, 2003. - 417 с.
9. 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.
10. Майфат С.П., Малафеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте. - Екатеринбург, 2003. - 131 с.
11. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки.- М.: Физкультура и спорт, 1977. - 271 с.
12. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010. – 240с.

13. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010. – 208с.
14. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ., М., 1995.
15. Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ: Методические рекомендации. М.: Советский спорт, 2003
16. Попов В.Б., Суслов Ф.П., Германов Г.Н. Легкая атлетика для юношества. - М.: 1999.
17. Типовой план-проспект учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР // Сборник официальных документов и материалов. - 2001. -№ 5. - С. 27-42.
18. Травин Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками. - М., 1995.-91 с.
19. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
20. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2001
21. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. – М.: Советский спорт, № 1, 2003
22. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
23. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
24. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет
25. <http://www.iaaf.org/> - Международная ассоциация легкоатлетических федераций
26. <http://www.european-athletics.org/> - Европейская легкоатлетическая ассоциация
27. <http://www.rusathletics.com/> - Всероссийская федерация легкой атлетики

Список литературы для учащихся

1. «Твой олимпийский учебник. Учебное пособие», Родиченко В.С. 2007г.
2. Журнал «Физическая культура в школе», 2003-2009г.г
3. Спортивно-оздоровительный бег: рекомендации для тренирующихся самостоятельно / Александр Полунин. – Москва: Советский спорт. 2004г.
4. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике : [учебно-методическое пособие] / В. И. Лахов, В. И. Коваль, В. Л. Сечкин. –Москва : Советский спорт, 2004.
5. Судейство соревнований по легкой атлетике : справочник / Междунар. ассоц. легкоатлет. федераций ; [под общ. ред. Вадима Зеличенка ; пер. А. Гнетовой]. – Москва : Терра- Спорт, 2004.
6. Подружись с «Королевой спорта» : Книга для учащихся / Е. А. Малков. – Москва : Просвещение, 1991.