

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. Пояснительная записка …………………………………………………………….
   1. Характеристика легкой атлетики, отличительные особенности …………….
   2. Структура системы многолетней подготовки …………………………………
2. Учебный план ………………………………………………………………………..
   1. Продолжительность и объемы реализации Программы ………………………
   2. Соотношение объемов тренировочного процесса ……………………………..
   3. Навыки в других видах спорта
3. Методическая часть
   1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки
      1. Теория и методика физической культуры
      2. Физическая подготовка
      3. Избранный вид спорта
      4. Другие виды спорта и подвижные игры
   2. Требования техники безопасности
   3. Организационно-методические рекомендации к построению этапов многолетней подготовки бегунов и прыгунов.
   4. Воспитательная работа
4. Система контроля и зачетные требования
   1. Требования к результатам освоения программы по предметным областям
   2. Требования к освоению Программы по этапам подготовки
   3. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы
   4. Методические указания по организации аттестации
5. Перечень информационного обеспечения Программы.

1. Пояснительная записка

Программа спортивной подготовки в области физической культуры и спорта по виду спорта легкая атлетика, далее Программа, составлена на основании Федеральных государственных требований и с учетом Федеральных государственных стандартов спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика.

Программа направлена на: отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в легкой атлетике, подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

-выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей МКУ ДО Волчихинская «ДЮСШ» и является основным документом учебно-тренировочной работы.

* 1. **Характеристика легкой атлетики.**

Основу лѐгкой атлетики составляют пять видов лѐгкой атлетики: ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья. Классификация по половому и возрастному признакам: мужские, женские виды; для юношей и девушек различных возрастов. В последней спортивной классификации по лѐгкой атлетике насчитывается 50 видов, проводимых на стадионах, шоссе и пересечѐнной местности, и 14 видов спорта, проводимых в помещении.

Следующая классификация видов спорта приводится по местам проведения тренировок и соревнований: стадионы, шоссейные и просѐлочные дороги, пересечѐнная местность, спортивные манежи и залы.

По структуре легкоатлетические виды спорта делят на *циклические, ациклические и смешанные,* а с точки зрения преобладающего проявления какого-либо физического качества: *скоростные, скоростно-силовые, скоростной выносливости, специальной выносливостью.*

Также виды лѐгкой атлетики делят на *классические* (К) (олимпийские) и *неклассические* (все остальные). На сегодняшний день в программу Олимпийских игр у мужчин входит 24 вида лѐгкой атлетики, у женщин - 22 вида лѐгкой атлетики, которые разыгрывают самое большое количество олимпийских медалей.

##### ***Группы видов лёгкой атлетики.***

***Ходьба*** – циклический вид, требующий проявления специальной выносливости, проводятся как у мужчин, так и у женщин. У женщин проводятся заходы: на стадионе – 3, 5, 10км; в манеже – 3, 5 км; на шоссе – 10, 20км. У мужчин проводятся заходы: на стадионе – 3, 5, 10км; в манеже – 3, 5км; на шоссе 35, 50км. Классические (К) виды: у мужчин – 20 и 50км, у женщин – 20км.

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

***Гладкий бег*** – циклический вид, требующий проявления скорости (спринт), скоростной выносливости (300-600м), специальной выносливости.

Спринт или бег на короткие дистанции, проводится на стадионе и в манеже. Дистанции: 30, 60, 100(К), 200(К) м, одинаковы для мужчин и женщин.

Длинный спринт проводится на стадионе и в манеже. Дистанции: 300, 400(К), 600м одинаковые для мужчин и женщин.

##### ***Бег на выносливость:***

- средние дистанции: 800 (К), 1000, 1500 (К) м, 1 миля – проводится на стадионе и в манеже у мужчин и женщин.

- длинные дистанции: 3000, 5000 (К), 10000 (К) м – проводится на стадионе (в манеже

* только 3000м), одинаковые для мужчин и женщин;
  + сверхдлинные дистанции – 15; 21,0975; 42,195 (К); 100 км – проводится на шоссе (возможен старт и финиш на стадионе), одинаковые для мужчин и женщин;
  + ультрадлинные дистанции – суточный бег проводится на стадионе или шоссе, участвуют и мужчины, и женщины. Также проводятся соревнования на 1000 миль (1609 км) 1300 миль – самую длинную дистанцию непрерывного бега.

***Барьерный бег*** – по структуре смешанный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости, гибкости. Проводится у мужчин и женщин на стадионе и в манеже. Дистанции: 60, 100(К), 400(К)м у женщин; 60, 110(К), 400(К)м у мужчин (последняя дистанция проводится только на стадионе).

***Бег с препятствиями*** – по структуре смешанный вид, требующий проявления специальной выносливости, ловкости, гибкости. Проводится у женщин и мужчин на стадионе и в манеже.

***Эстафетный бег –*** по структуре смешанный вид, очень близкий к циклическим видам, командный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости. Классические виды 4×100 м и 4×400 м проводится у мужчин и женщин на стадионе, 4х200м - в манеже. Также могут проводиться соревнования на стадионе с различной длиной этапов: 800, 1000, 1500 м и разным их количеством. Проводятся эстафеты по городским улицам с неодинаковыми этапами по длине, количеству и контингенту (смешанные эстафеты – мужчины и женщины). Раньше большой популярностью пользовались «шведские эстафеты»: 800+400+200+100 – у мужчин, и 400+300+200+100м - у женщин.

***Кроссовый бег*** - бег по пересечѐнной местности, смешанный вид, требующий проявления специальной выносливости, ловкости. Всегда проводится в лесной или парковой зоне. У мужчин дистанции – 1, 2, 3, 5, 8, 12 км; у женщин – 1, 2, 3, 4,6 км.

***Легкоатлетические прыжки*** делятся на две группы: прыжки через вертикальное препятствие и прыжки на дальность.

К первой группе относятся: *а) прыжки в высоту с разбега*; *б) прыжки с шестом с разбега.*

Ко второй группе относятся: *а) прыжки в длину с разбега; б) тройной прыжок с разбега.*

Первая группа легкоатлетических прыжков:

*а) прыжок в высоту с разбега (К) –* ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых качеств, прыгучести, ловкости, гибкости. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже;

*б) прыжок с шестом с разбега (К) –* ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых качеств, прыгучести, гибкости, ловкости, один из самых сложных технических видов лѐгкой атлетики. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже.

Вторая группа легкоатлетических прыжков:

*а) прыжки в длину с разбега (К) –* по структуре относятся к смешанному виду, требующему от спортсмена проявления скоростно-силовых, скоростных качеств, гибкости, ловкости. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже;

*б) тройной прыжок с разбега –* ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых, скоростных качеств, ловкости, гибкости. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже.

***Легкоатлетические метания*** делятся на следующие группы:

*а) метание снарядов, обладающих и не обладающих аэродинамическими свойствами с прямого разбега; б) метание снарядов из круга; в) толкание снарядов из круга.*

В метаниях разрешается выполнять по технике любой вид разбега, но финальное усилие выполняется, только по правилам. Например, метать копьѐ, гранату, мяч нужно только из-за головы, над плечом; метать диск можно только сбоку; метать молот – только сбоку; толкать ядро можно со скачка и с поворота, но обязательно толкать.

*Метание копья (К) (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. Копьѐ обладает аэродинамическими качествами.

*Метание диска (К), метание молота (К) –* ациклические виды, требующие от спортсмена проявления силовых, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости. Метания выполняются из круга (ограниченное пространство), мужчинами и женщинами, только на стадионе.

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

***Многоборья.*** Классическими видами многоборья являются: у мужчин – десятиборье, у женщин – семиборье. В состав десятиборья входят: 100м, длина, ядро, высота, 400м, 110м с/б, диск, шест, копьѐ, 1500м; в семиборье : 100м с/б, ядро, высота, 200м, длина, копьѐ, 800м.

К неклассическим видам многоборья относятся: восьмиборье для юношей (100м, длина, высота. 400м, 110 м с/б, шест, диск, 1500м); пятиборье для девушек (100м, ядро,

высота, длина, 800м). В спортивной классификации определены: у женщин пятиборье, четырѐхборье и троеборье, у мужчин десятиборье, семиборье, шестиборье, пятиборье, четырѐхборье и троеборье. Виды, которые входят в состав многоборья, определяются спортивной классификацией, замена видов не допустима.

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

В основу многолетней подготовки легкоатлетов положены принципы и подходы спортивной подготовки юных спортсменов:

*1*.*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, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления.

*2*.*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.

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

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

*5. 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 легкой атлетикой и этапа спортивной подготовки.

*6. 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.

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

Этап начальной подготовки

На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься спортом, не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача) и прошедшие тестирование по физической подготовке, разработанное для кандидатов на зачисление в ДЮСШ по легкой атлетике. 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:

1.Формипрвание устойчивого интереса к занятиям спортом.

2.Формирование широкого круга двигательных умений и навыков.

3.Освоение основ техники по легкой атлетике .

4.Всестороннее гармоничное развитие физических качеств.

5.Укрепление здоровья спортсменов.

6.Отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий спортом.

Тренировочный этап (ТЭ)

Тренировочный этап, этап спортивной специализации, состоит из двух периодов:

- начальной специализации (2 года обучения);

- углубленной специализации (3 года обучения).

На ТЭ зачисляются на конкурсной основе только здоровые и практически здоровые обучающиеся, при выполнении ими требований по общей физической и специальной подготовке.

Основные задачи этапа:

1.Повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки.

2.Приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по легкой атлетике.

3.Формирование спортивной мотивации.

4.Укрепление здоровья спортсменов.

Наполняемость групп и объема недельной тренировочной нагрузки

(в академических часах)

Таблица 1

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Период | Минимальная наполняемость группы (человек) | Оптимальный состав группы (человек) | Максимальный состав группы (человек) | Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю |
| Этап  начальной подготовки | До одного года | Устанавлива- ется  организацией | 14-16 | 25 | 6 |
| Свыше одного года | 12-14 | 20 | 8 |
| Тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | Начальной специализации  (2 года) | Устанавлива-  ется  организацией | 10-12 | 14 | 12 |
| Углубленной специализации (3 года) | 8-10 | 12 | 18 |

1. **Учебный план**
   1. **Продолжительность и объемы реализации Программы.**

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учётом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод обучающихся по годам и этапам подготовки, увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливается стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Продолжительность одного занятия устанавливается:

- в группах начальной подготовки 1 года обучения не более 2-х академических часов при 3-х разовых занятиях в неделю;

- в группах начальной подготовки 2-го, 3-го годов обучения – не более 2-х академических часов при 4-х, 5-ти разовых занятиях в неделю;

- в учебно-тренировочных группах 1 и 2 года обучения от 2-х до 3-х часов при 5-6-ти разовых тренировках в неделю;

- в учебно-тренировочных группах 3-го, 4-го и 5-го годов обучения до 3-х академических часов при 6-ти разовых тренировках в неделю.

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам и периодам подготовки:

- этап начальной подготовки – до 3 лет;

- тренировочный этап (период начальной специализации) – до 2 лет;

- тренировочный этап (период углубленной специализации) – до 3 лет.

Срок обучения по Программе – 8 лет. Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта срок освоения Программы может быть увеличен на 1 год.

ДЮСШ имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки в случае усвоения обучающимися программного материала. Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы – 9 лет.

Основное содержание этапов спортивной подготовки утверждено федеральным стандартом спортивной подготовки и раскрывается в последующих разделах данной Программы. Соответственно, утверждены наименования групп юных спортсменов, занимающихся спортивной подготовкой в физкультурно-спортивных организациях на всей территории Российской Федерации – группы начальной подготовки (НП), тренировочные группы (ТГ).

**Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и наполняемость групп**

В *таблице 2* приводятся режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке. Минимальный возраст указан для зачисления на этап начальной подготовки и на учебно-тренировочный этап (в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по легкой атлетике - приказ Минспорта России от 24.04.13г. № 220 г.)

Таблица 2

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Год обучения | Возраст для зачисления (лет) | Требования по спортивной подготовке |
| Начальной подготовки | 1 года | 9 | Выполнение нормативов  по ОФП и  технической подготовке |
| 2 года | 10-11 |
| 3 года | 11-12 |
| Тренировочный | 1 года | 12-13 | 3 юношеский разряд |
| 2 года | 13-14 | 2 юношеский разряд |
| 3 года | 14-15 | 1 спортивный разряд |
| 4 года | 15-16 | 3 спортивный разряд |
| 5 года | 16-17 | 2-3 спортивный разряд |

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки обучающихся.

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

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 6 академических часов.

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях (центрах), а также в ДЮСШ;

- участием обучающихся в тренировочных сборах, проводимых ДЮСШ и иными физкультурно-спортивными организациями;

- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

Учебный план является неотъемлемой частью Программы и определяет содержание и организацию образовательного процесса в ДЮСШ и включает в себя:

- наименование предметных областей;

- продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям;

- соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам.

- учет особенностей подготовки обучающихся по скоростно-силовым видам спорта, а именно: построение процесса подготовки в соответствии со спецификой соревновательной деятельности; преемственности технической, тактической, физической, психологической подготовки; повышение уровня специальных скоростно-силовых качеств; использование оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность;

Учебный план определяет последовательность освоения содержания Программы по годам обучения, объем часов по каждому учебному предмету (максимальную нагрузку обучающихся).

В целях реализации Программы ДЮСШ ежегодно разрабатывает и утверждает годовой календарный учебный график из расчета 46 недель.

* 1. **Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения**

Таблица 3.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Предметная область | Соотношение объемов, в % | | | | | | | |
| НП | | | ТЭ | | | | |
|  | Год обучения | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Теория и методика физической культуры и спорта, % | 5 | 5 | 5 | 8 | 8 | 9 | 9 | 9 |
| 2 | Общая физическая подготовка, % | 35 | 35 | 35 | 33 | 33 | 32 | 32 | 32 |
| 3 | Избранный вид спорта % | 45 | 46 | 46 | 48 | 48 | 50 | 50 | 50 |
| 4 | Другие виды спорта и подвижные игры, % | 15 | 14 | 14 | 11 | 11 | 9 | 9 | 9 |
|  | Всего, % | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 |

Учебный план предусматривает ежегодное увеличение объемов и интенсивности тренировочных нагрузок на основе общих закономерностей развития физических качеств и спортивного совершенствования и является многолетним планом подготовки легкоатлета. В процессе реализации учебного плана предусматривается возможность посещения 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.

Учебный план на 46 учебных недель, час

Таблица 4

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Предметная область | Этапы подготовки | | | | | | | |
| НП | | | ТЭ | | | | |
| Год обучения | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **Теория и методика физической культуры и спорта, час** | **14** | **20** | **20** | **44** | **44** | **74** | **74** | **74** |
| **Физическая подготовка** | **97** | **128** | **128** | **182** | **182** | **265** | **265** | **265** |
| Общая физическая подготовка, час | 79 | 98 | 98 | 116 | 116 | 115 | 115 | 115 |
| Специальная физическая подготовка, час | 18 | 30 | 30 | 66 | 66 | 150 | 150 | 150 |
| **Избранный вид спорта, час** | **124** | **170** | **170** | **266** | **266** | **414** | **414** | **414** |
| Технико-тактическая подготовка, час | 95 | 126 | 126 | 196 | 196 | 309 | 309 | 309 |
| Психологическая подготовка, час | 9 | 12 | 12 | 26 | 26 | 45 | 45 | 45 |
| Инструкторская и судейская практика, час | + | + | + | 2 | 2 | 6 | 6 | 6 |
| Восстановительные мероприятия, и  медицинское обслуживание, час | 8 | 8 | 8 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 |
| Участие в соревнованиях, час | 8 | 20 | 20 | 32 | 32 | 42 | 42 | 42 |
| Итоговая и промежуточная аттестация, час | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| **Другие виды спорта и подвижные игры, час** | **41** | **50** | **50** | **60** | **60** | **75** | **75** | **75** |
| **Количество часов в неделю** | **6** | **8** | **8** | **12** | **12** | **18** | **18** | **18** |
| Количество занятий в неделю | 3 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| **Общее количество часов** | **276** | **368** | **368** | **552** | **552** | **828** | **828** | **828** |

Примечания:

1. Данный учебный материал распределяет сам тренер–преподаватель по согласованию с руководителем.

2. Общегодовой объем учебно-тренировочной нагрузки, предусмотренный указанными режимами нагрузки, может быть сокращен не более чем на 25% в зависимости от расписания занятий и дней недели, количества часов за одно занятие.

План-график распределения учебных часов НП 1 год обучения

Таблица 5

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Предметная область | Всего, час | месяцы | | | | | | | | | | |
| 09 | 10 | 11 | 12 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 08 |
| 1 | Теория и методика физической культуры и спорта, час | 14 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2 | Физическая подготовка: | 97 | 10 | 10 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 5 |
|  | Общая физическая подготовка, час | 79 | 9 | 9 | 8 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 4 |
|  | Специальная физическая подготовка, час | 18 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |
| 3 | Избранный вид спорта: | 124 | 11 | 11 | 11 | 11 | 12 | 11 | 12 | 12 | 12 | 13 | 8 |
|  | Технико-тактическая подготовка, час | 95 | 8 | 7 | 9 | 7 | 11 | 9 | 10 | 8 | 8 | 10 | 8 |
|  | Психологическая подготовка, час | 9 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
|  | Инструкторская и судейская практика, час | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Восстановительные мероприятия и медицинское обслуживание, час | 8 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |
|  | Участие в соревнованиях | 8 |  | 2 |  | 2 |  |  |  | 2 |  | 2 |  |
|  | Промежуточная аттестация, час | 4 | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |
| 4 | Другие виды спорта и подвижные игры, час | 41 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 |
| 5 | Всего, час | 276 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 24 | 28 | 26 | 26 | 26 | 16 |

План-график распределения учебных часов НП 2, 3 год обучения

Таблица 6

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Предметная область | Всего, час | месяцы | | | | | | | | | | |
| 09 | 10 | 11 | 12 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 08 |
| 1 | Теория и методика физической культуры и спорта, час | **20** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **1** | **1** |
| 2 | Физическая подготовка: | **128** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **10** | **10** |
|  | Общая физическая подготовка, час | 98 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 7 | 10 |
|  | Специальная физическая подготовка, час | 30 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |  |
| 3 | Избранный вид спорта: | **170** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **17** | **17** | **21** | **10** |
|  | Технико-тактическая подготовка, час | 126 | 12 | 10 | 13 | 12 | 15 | 15 | 12 | 12 | 8 | 9 | 8 |
|  | Психологическая подготовка, час | 12 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |  | 1 | 2 |
|  | Инструкторская и судейская практика, час | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Восстановительные мероприятия и медицинское обслуживание, час | 8 | 1 | 1 |  | 1 |  |  |  | 1 | 2 | 2 |  |
|  | Участие в соревнованиях | 20 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  | 2 | 2 | 4 | 4 |  |
|  | Промежуточная аттестация, час | 4 |  | 2 |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |
| 4 | Другие виды спорта и подвижные игры, час | **50** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **3** | **5** | **2** | **5** |
| 5 | Всего, час | **368** | **34** | **34** | **34** | **34** | **34** | **34** | **34** | **34** | **36** | **34** | **26** |

План-график распределения учебных часов ТЭ 1, 2 год обучения

Таблица 7

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Предметная область | Всего, час | месяцы | | | | | | | | | | |
| 09 | 10 | 11 | 12 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 08 |
| 1 | Теория и методика физической культуры и спорта, час | **44** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** |
| 2 | Физическая подготовка: | **182** | **17** | **17** | **17** | **17** | **17** | **17** | **17** | **17** | **17** | **17** | **12** |
|  | Общая физическая подготовка, час | 116 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 10 | 10 | 8 |
|  | Специальная физическая подготовка, час | 66 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 7 | 7 | 4 |
| 3 | Избранный вид спорта: | **266** | **25** | **25** | **25** | **25** | **25** | **25** | **25** | **25** | **29** | **25** | **12** |
|  | Технико-тактическая подготовка, час | 196 | 17 | 19 | 21 | 20 | 17 | 21 | 17 | 19 | 16 | 17 | 10 |
|  | Психологическая подготовка, час | 26 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
|  | Инструкторская и судейская практика, час | 2 |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |
|  | Восстановительные мероприятия и медицинское обслуживание, час | 12 | 1 | 1 |  | 1 | 2 |  | 2 | 1 | 2 | 2 |  |
|  | Участие в соревнованиях | 24 | 2 | 2 |  | 2 | 4 |  | 4 | 2 | 4 | 4 |  |
|  | Промежуточная аттестация, час | 6 | 3 |  |  |  |  |  |  |  | 3 |  |  |
| 4 | Другие виды спорта и подвижные игры, час | **60** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **2** | **6** | **4** |
| 5 | Всего, час | **552** | **52** | **52** | **52** | **52** | **52** | **52** | **52** | **52** | **52** | **52** | **32** |

План-график распределения учебных часов ТЭ 3, 4, 5 год обучения

Таблица 8

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Предметная область | Всего, час | месяцы | | | | | | | | | | |
| 09 | 10 | 11 | 12 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 08 |
| 1 | Теория и методика физической культуры и спорта, час | **74** | **7** | **7** | **7** | **7** | **7** | **7** | **7** | **7** | **7** | **7** | **4** |
| 2 | Физическая подготовка: | **265** | **25** | **25** | **25** | **25** | **25** | **25** | **25** | **25** | **25** | **25** | **15** |
|  | Общая физическая подготовка, час | 115 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 15 |
|  | Специальная физическая подготовка, час | 150 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 |  |
| 3 | Избранный вид спорта: | **414** | **40** | **40** | **40** | **40** | **40** | **40** | **40** | **40** | **40** | **40** | **14** |
|  | Технико-тактическая подготовка, час | 309 | 25 | 33 | 36 | 33 | 27 | 36 | 36 | 24 | 22 | 27 | 10 |
|  | Психологическая подготовка, час | 45 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 |
|  | Инструкторская и судейская практика, час | 6 | 2 |  |  |  |  |  |  | 2 | 2 |  |  |
|  | Восстановительные мероприятия и медицинское обслуживание, час | 16 | 2 | 1 |  | 1 | 3 |  |  | 3 | 3 | 3 |  |
|  | Участие в соревнованиях | 32 | 4 | 2 |  | 2 | 6 |  |  | 6 | 6 | 6 |  |
|  | Промежуточная аттестация, час | 6 | 3 |  |  |  |  |  |  |  | 3 |  |  |
| 4 | Другие виды спорта и подвижные игры, час | **75** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **15** |
| 5 | Всего, час | **828** | **78** | **78** | **78** | **78** | **78** | **78** | **78** | **78** | **78** | **78** | **48** |

* 1. **Навыки в других видах спорта**

УПРАЖНЕНИЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКИХ СНАРЯДАХ. Различные упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке: индивидуальные и парные. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазании по канату, шесту, лестнице, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брусья, конь, бревно). Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ. Различные кувырки: вперед, назад, боком; стойкаи на лопатках, голове и руках. Мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат», напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх , прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180 гр. и 360 гр., 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 в кольцо с места и в движении. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.

ФУТБОЛ. Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонняя игра по упрошенным правилам.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ. Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием. Комбинированные эстафеты.

1. **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.

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

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: работа направлена на повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, освоение основ техники, развитие 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, развитие специальных физических качеств, повышение уровня функциональной подготовленности, освоение допустимых тренировочных нагрузок, расширение соревновательного опыта.

1. 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.

Теоретические занятия могут проводиться как непосредственно в тренировке, так и занятиями в форме лекций, бесед с демонстрацией схем, кинограмм и других наглядных

пособий. Необходимо помнить, что подбор сведений по каждой теме должен соответствовать уровню развития, возрасту занимающихся с соблюдением принципа «от простого к сложному».

Рекомендуемый перечень тематических разделов по теоретической подготовке спортсменов на этапах многолетней подготовки

1. Физическая культура и спорт в Российской Федерации.
2. Физическая культура - составная часть культуры, одно из важных средств воспитания. Задачи физического воспитания в России: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие.
3. Повышение роли и значения физической культуры в борьбе за культурный и здоровый отдых и творческое долголетие людей.
4. Единая всероссийская спортивная классификация.
5. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России.
6. Организационная структура и управление физкультурным движением в России.
7. Краткий обзор развития легкой атлетики в России.
8. Возникновение легкоатлетического спорта. Легкая атлетика в программе Олимпийских игр.
9. Развитие легкой атлетики в мире. Международная легкоатлетическая федерация (ИААФ).
10. 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. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие сердечно-сосудистой системы. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Воздействие физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий легкой атлетикой.
11. Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма.
12. 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.
13. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи.
14. 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.
15. Гигиенические требования к местам занятий легкой атлетикой, инвентарю и спортивной одежде.
16. 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.
17. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.
18. Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, работоспособность, общее состояние и самочувствие). Дневник самоконтроля спортсмена. Понятие о спортивной форме и функциональных возможностях организма.
19. 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).

1. 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.
2. 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.
3. Физиологические основы спортивной тренировки.
4. 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.

**3.1.2. Физическая подготовка**

Большое влияние на периодизацию этапов подготовки оказывают темпы прироста отдельных физических качеств у мальчиков и девочек. Наиболее эффективными по темпам прироста физических качеств следующие возрастные периоды спортсменов.

Для развития выносливости:

анаэробные возможности (общая выносливость) – с 10 до 12 лет и с 17 до 18 лет;

специальная выносливость (спринтерская) – с 14 до 16 лет;

анаэробные возможности (специальная выносливость бегунов на средние и длинные дистанции) – с 15 до 18 лет.

Для развития быстроты:

- показатель темпа движения – с 9 до 13 лет;

- двигательной реакции – с 9 до 12 лет.

Для развития скоростно-силовых качеств: с 10-12 лет до 13-14 лет.

Для развития абсолютной силы: с 14 до 17 лет

Для развития гибкости: с 6 до 10 лет;

Для развития ловко: с 9 до 10 лет и с 16 до 17 лет.

**Влияние физических качеств и морфофункциональных показателей на результативность спортсмена**

Таблица 9

|  |  |
| --- | --- |
| Физические качества и телосложение | Уровень влияния |
| Бег на короткие дистанции | |
| Скоростные способности | 3 |
| Мышечная сила | 2 |
| Вестибулярная устойчивость | 1 |
| Выносливость | 2 |
| Гибкость | 1 |
| Координационные способности | 2 |
| Телосложение | 2 |
| **Бег на средние и длинные дистанции** | |
| Скоростные способности | 2 |
| Мышечная сила | 1 |
| Вестибулярная устойчивость | 1 |
| Выносливость | 3 |
| Гибкость | 1 |
| Координационные способности | 1 |
| Телосложение | 2 |
| Прыжки | |
| Скоростные способности | 3 |
| Мышечная сила | 2 |
| Вестибулярная устойчивость | 3 |
| Выносливость | 1 |
| Гибкость | 3 |
| Координационные способности | 3 |
| Телосложение | 2 |

Условные обозначения: 3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.

**Средства физической подготовки**

Средствами общей физической подготовки обучающихся легкой атлетикой являются разнообразные общеразвивающие упражнения.

Таблица 10

|  |  |
| --- | --- |
| Ходьба и бег | - 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 поднимание бедра, выпадами, в полуприседе, приставными и скрестными шагами;  - 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 | - 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 | - 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 отягощени  ями | - 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, подъѐм на грудь, толчок и тяга штанги различного веса. |

**3.1.3. Избранный вид спорта**

**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.

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, видеомагнитофонных записей.

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

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

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

***Бег на короткие дистанции***. Стартовые упражнения, старт с ходьбы или медленного бега, старт с падения, старты с опорой на одну руку; бег с низкого старта в затрудненных и облегченных условиях, имитация работы рук. Просмотр кинокольцовок и техники бега сильнейших спортсменов. Разнообразные прыжки и прыжковые упражнения, специальные беговые упражнения; Спринтерский бег с различной интенсивностью от 20 до 300м. Упражнения с отягощениями и на тренажерах; эстафеты, старт и стартовые упражнения; бег с ходу, с переменой темпа движений. Подвижные и спортивные игры. Кроссы. Спринтерский бег, прыжковые и беговые упражнения в облегченных и затрудненных условиях. Бег с использованием искусственной тяги (7-8-кг. и т.д.); прыжки в глубину с отскоком; прыжки в длину с укороченного разбега; упражнения с н/мячом; участие в соревнованиях в беге на 60, 100, 200, 300, 400м эстафетах 4х100м, 4x400м.

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

***Бег на средние и длинные дистанции***

Создание правильного представления о технике бега. Определение индивидуальных особенностей в технике бега занимающихся. Изучение и совершенствование техники и тактики бега на средние дистанции. Ознакомление и обучение технике бега по прямой, бега на виражах (входа в вираж, бега по виражу и выходе с него). Обучение технике стартового разбега. Обучение технике старта применяемого в основном в беге на 800 и 1500м. Обучение техники с изменением ритма и скорости бега. Обучение тактическим вариантам в беге по дистанции. Развитие общей и специальной выносливости. Развитие скоростно - силовых качеств, подвижности. Воспитание морально-волевых качеств.

Основным средством тренировки является темповый бег до 30 минут, или равномерный кроссовый бег до I часа.

Занятия другими видами л/атлетики (прыжки в длину, метания). Занятия другими видами спорта подвижные и спортивные игры ( борьба за мяч, русская лапта, баскетбол, футбол, регби и др.). Комплекс упражнений направленный на развитие физических качеств (упражнения с набивными мячами, для мышц туловища, различные упражнения в парах и т.д.) Участие в соревнованиях.

Многократное (серийное) выполнение подводящих и специальных беговых упражнений (6ег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег с захлестыванием голени назад, бег на прямых ногах, бег прыжками в «шаге»). Имитация работы рук в основной стойке. Бег по прямой в медленном и среднем темнее на отрезках 50-100м, акцентируя внимание на постановку стопы с наружной части, сохраняя правильную осанку. Бег по прямой с входом в вираж на отрезках до 200 м. Бег по виражу с выходом на прямую. Групповой бег или бег в парах с высокого старта с последующим выходом на первую дорожку на отрезках до 150м. Бег с высокого старта на отрезках до 50 м самостоятельно и под команду. Бег на отрезках oт 60-120 м с переключением на финишное ускорение.

Повторный бег на средних и длинных отрезках; повторный бег на отрезках 100, 120-150, 400м с разной интенсивностью; повторный бег на отрезках до 1500м с изменением ритма и скорости бега; переменный бег на отрезках по стадиону и на местности с заданным темпом. Темповой бег; бег в гору; контрольный бег.

***Прыжки***

Прыжок в длину и прыжок тройной характеризуется выполнением максимально быстрых движений с преодолением значительных внешних сопротивлений. Спортивный результат в этих видах, прежде всего, зависит от уровня развития скоростно-силовых качеств. Другими ведущими качествами прыгуна являются: сила, быстрота, гибкость, ловкость и координация движений. Развитие этих качеств, равно как и совершенствование функциональных возможностей организма достигается только многократным повторением физических упражнений.

При выполнении общеразвивающих упражнений обращать внимание на широкую амплитуду и свободу движений в сочетании с глубоким, естественным ритмичным дыханием.

Специальные упражнения состоят из одного или нескольких элементов основного упражнения. Их целесообразно повторять в определенном ритмическом рисунке, с точными акцентами в напряжении и расслаблении мышц.

Упражнения для овладения техникой прыжков должны быть направлены на: повышение скорости разбега и достижение его стабильности, сохранение активности бега и контакта с дорожкой на последних шагах разбега, повышение активности действий в отталкивании и уменьшение упора при постановке ноги, достижение равновесия в полете при увеличении активности движения плечевого пояса, маховые движения рук и ног в отталкивании, свободу и широкую амплитуду в движении рук и ног, совершенствование движений в полете.

Для установления определенной последовательности по принципу от простого к сложному следует ориентироваться в тренировке на число беговых шагов в разбеге. По мере увеличения длины и скорости разбега выполнение отталкивания осложняется, поэтому при появлении значительных ошибок в отталкивании, напряжении, скованности в движениях и искажении ритма прыжка лучше упрощать условия, сокращать длину разбега, подбирать специальные упражнения для исправления недостатков.

При обучении разбегу много внимания следует уделять овладению занимающимися свободным и быстрым бегом на различных отрезках от 10 до 60 м с высокого старта, а также с плавным началом, но с ускорением. Прогресс результатов в прыжках связан с постепенным увеличением скорости разбега и наименьшей величиной потерь этой скорости в момент отталкивания. Поэтому большое значение имеет сила мышц- сгибателей бедра, что необходимо учитывать в процессе силовой подготовки прыгунов.

Тренировка прыгунов в длину и тройным должна включать в себя общую прыжковую подготовку, направленную на развитие скоростно-силовых качеств, особенно в подготовительном периоде годичного цикла. Целесообразно в занятиях отводить время на акробатические упражнения, специальные силовую гимнастику для мышц ног, рук, туловища с использованием малых отягощений (до 30% от собственного веса).

Различные прыжковые упражнения на одной ноге, прыжки в глубину, прыжки с ноги на ногу, на двух ногах и различные прыжки на лестнице.).

Обучение технике приземления. Развитие физических качеств: быстроты, гибкости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости, укрепление опорно-двигательного аппарата, координации движения.

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.

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 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. 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.

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 гонки, вызывает изменения в организме лыжника, 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 эффектных 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 (болевые 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.

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, формировании волевых черт характера, улучшении взаимодействия в команде, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

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 само регуляции, 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.

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, сауну.

Психологические средства восстановления:

* аутогенная тренировка;
* внушенный сон;
* комфортные условия быта и отдыха.

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 лечебно­профилактическим 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 занятиях наблюдения за внешним видом учащихся, который дает представление о

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.

**Внешние признаки утомления**

Таблица 11

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 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 |

Оценка самочувствия

Таблица 12

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № 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.

**Участие в соревнованиях**

Таблица 13

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды соревнований | Этапы подготовки | | | | | | | |
| НП | | | ТЭ | | | | |
| Год обучения | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Спортивный разряд | - | - | - | 3 юн | 2 юн | 1 юн | III | II-III |
| Контрольные | 5-9 | 8-10 | 8-10 | 14-16 | 14-16 | 16-20 | 16-20 | 16-20 |
| Отборочные | - | 2 | 2 | 2-3 | 2-3 | 4-5 | 4-5 | 4-5 |
| Основные | - | 2 | 2 | 2-3 | 2-3 | 4-5 | 4-5 | 4-5 |
| Всего | 5-9 | 12-14 | 12-14 | 18-22 | 18-22 | 24-30 | 24-30 | 24-30 |

3.1.4. 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.

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-х 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 фехтование 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.

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 тренер-преподаватель дает обучаемым определенную установку на игру.

3.2. Требования техники безопасности

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта легкая атлетика осуществляется на основе соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья. Учет ознакомления (информирования) спортсменов с техникой безопасности на тренировочных занятиях по избранному виду спорта ведется в журнале учета работы учебной группы. Травмы в легкой атлетике могут возникать при различном сочетании внешних и внутренних факторов. Несомненно, возможны и несчастные случаи, когда травма возникает вследствие трагического стечения обстоятельств и причин, которые трудно предвидеть. Тем не менее, основные факторы, влияющие на возникновение и характер травм, необходимо систематизировать для выработки принципиальных мер безопасности, направленных на их устранение.

Внешние факторы спортивного травматизма:

- неправильная общая организация тренировочного процесса;

- методические ошибки тренера-преподавателя при проведении УТЗ;

- нарушение спортсменами дисциплины и установленных правил во время проведения тренировочного процесса;

- неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования и экипировки спортсменов;

- неблагоприятные санитарно-гигиенические условия, неподготовленность мест при проведении тренировочных занятий.

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

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

На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся с правилами безопасности при проведении занятий по легкой атлетике.

Тренер обязан:

1. производить построение и перекличку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале;
2. не допускать увеличения числа обучающихся в каждой группе сверх установленной нормы;
3. с первых же занятий необходимо приучать обучающихся выполнять упражнения только по команде тренера;
4. следить за состоянием и подготовкой мест занятий, оборудования и инвентаря, за одеждой и обувью обучающихся;
5. при проведении занятий по прыжкам ямы должны быть тщательно подготовлены (наполнены песком, взрыхлены);
6. учитывать условия погоды, температуру воздуха, состояние грунта, не допускать переохлаждения и перегревания обучающихся;
7. учитывать индивидуальные особенности обучающихся;
8. подавать докладную записку в учебную часть ДЮСШ о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.
   1. **Организационно-методические рекомендации к построению этапов многолетней подготовки**

Весь учебный материал, предусмотренный программой, распределяется по годам обучения в определенной последовательности в соответствии с возрастом обучающихся и избранной спортивной специализацией. В группах начальной подготовки и тренировочных

группах 1,2 годов обучения ведется общая многоборная подготовка (бег, прыжки, метания). Учебный материал в тренировочных группах 3-5 годов обучения распределяется по специализации. Учебно-тренировочная работа проводится в форме теоретических и практических занятий.

* 1. ***Начальная подготовка 1-3 годов обучения***

Осуществляя планирование и подбор средств, для каждого тренировочного занятия необходимо исходить из конкретных задач определенного этапа многолетней подготовки и определенного периода годичного цикла.

На этапе **начальной подготовки** главной практической задачей является формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой и укрепления здоровья обучающихся.

Значительный отсев из группы начальной подготовки часто связан с монотонностью и однообразием занятий. Поэтому на данном этапе необходимо включать в занятия упражнения для повышения эмоциональности. Подвижные игры, эстафетный бег, спортивные игры, гимнастические и акробатические упражнения должны занимать 40% общего объёма тренировки по времени, что одновременно решает и задачи ОФП. Кроме того, следует выделять и целиком игровые дни в зале или на стадионе.

Большое внимание на этапе начальной подготовки должно отводиться бегу, который является основой остальных легкоатлетических видов. Обучение свободным, широким беговым шагам на контролируемых скоростях позволяет в дальнейшем быстрее овладеть ритмом прыжком и метаний, повышает выносливость, скорость и силу нижних конечностей.

При решении задач обучения техники видов легкой атлетики основное внимание уделяется созданию хорошей двигательной школы, где главное не отработка индивидуальных деталей, а овладение основой движения. При этом обучение должно быть всегда без изменений индивидуализации.

Важной составляющей на этапе начальной подготовки является воспитание способности переносить значительные физические и психические нагрузки, что достигается специально подобранными комплексами круговой тренировки, системой соревнований и контрольных испытаний. Объёмная, невысокой интенсивности тренировка способствует развитию выносливости и повышению физической работоспособности. С этой целью используются кроссы, марш-броски, спортивные игры, плавание, пробеги по шоссе, серийное выполнение прыжковых, бросковых и скоростно-силовых упражнений.

**Рекомендуемая схема направленности тренировочных занятий при 3-х разовых тренировках (НП 1 года обучения).**

1. Развитие быстроты, координации движений и гибкости.
2. Обучение основам техники, скоростно-силовая подготовка.
3. Обучение основам техники, развитие общей выносливости.

В период подготовки к соревнованиям в заключительной тренировке недели задача развития общей выносливости заменяется развитием быстроты.

**При 4-х разовых тренировках (НП 2,3 годов обучения).**

Подготовительный период:

1. Обучение основам техники, развитие быстроты.
2. Развитие координации движений, ловкости и гибкости.
3. Обучение основам техники, скоростно-силовая подготовка.
4. Развитие общей выносливости, скоростно-силовая подготовка.

Соревновательный период:

1. Обучение основам техники, развитие быстроты.
2. Скоростно-силовая подготовка.
3. Обучение основам техники, скоростно-силовая подготовка.
4. Развитие координации движений.

***Тренировочный этап***- этап многоборной подготовки, цель которого заключается в разносторонней подготовке спортсменов в группе видов легкой атлетике и их дальнейший отбор для специализации в отдельных видах.

На этом этапе, исключив форсирование в тренировочном процессе и развивая интерес у юных спортсменов к специализации - происходит переориентация целевой установки занимающихся на достижение высоких спортивных результатов.

Разнообразные тренировки с применением широкого круга средств, не только легкой атлетики, но и других видов спорта: спортивных игр, акробатики, гимнастики, плавание, и использование на протяжении всех этапов подготовки соревновательно-игрового метода, способствуют созданию хорошей двигательной школы. На этом этапе продолжается работа по воспитанию у юных легкоатлетов естественности и непринужденности всех движений.

На этом этапе юные легкоатлеты начинают изучать технику видов легкой атлетики: прыжки в длину, высоту, бега, метаний.

В тренировочный период использовать метод целостного обучения движению, обращать внимание на положение головы, стопы, кисти - они определяют движение. Ставить задачи с разными установками и переключениями, что исключает монотонность в обучении.

Увеличивать количество прыжков в длину с короткого и среднего разбега.

ОФП и СФП - увеличить объём специальных упражнений, обращая внимание на отработку отдельных элементов упражнений. Продолжается дальнейшее развитие физических качеств: быстроты и скоростно-силовых качеств: ловкости, гибкости и координации движений. В беговой подготовке- старты из различных и.п., на выбывание, эстафеты, отрезки от 30 до 100 м. Во всех видах подготовки- большое разнообразие средств от легкой атлетики до средств других видов спорта. Повышение силового потенциала начинается в упражнениях с преодолением тяжести средств веса, упражнения в висе, у опоры, акробатические упражнения, упражнения с набивными мячами, упражнения прыжкового характера, прыжки с амортизатором. Использование тренажеров, преимущественно общего типа для развития мышечной системы. Применяется игровой метод.

Соревновательная подготовка.

Начинать выступления в соревнованиях нужно с бега и прыжков, сочетая все эти виды с самого начала. Бег скоротечен и кроме результата не дает ребенку другой информации. Соревнования по прыжкам более продолжительны. Они лучше запоминаются, учат настраиваться на попытку, обдумывать, наблюдать за соперниками, анализировать. Соревнования в этом возрасте дают хорошую психологическую подготовку.

Соревновательная подготовка имеет следующие формы:

* 1. многоборья: 4-х борье, «Шиповка юных»;
  2. специализированные двоеборья и троеборья;
  3. выступления в отдельных видах легкой атлетике.

На протяжении всего этапа - тесты и контрольные упражнения, соревновательные моменты в тренировочном процессе. К концу этапа постепенно уменьшается доля общих многоборий, и объём соревнований в отдельных видах легкой атлетики повышается.

***Спринтерский бег 100,200,400 м.***

Бег на короткие дистанции следует рассматривать как целостное упражнение, в котором выделяются отдельные фазы: положение бегуна на старте (старт), стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. От правильного выполнения отдельных элементов в значительной степени зависит эффективность выполнения всего упражнения. Для этого в тренировке спринтеров на этапе начальной специализации (УТГ- 2г. обучения) используются специальные упражнения. Однако, необходимо следить за тем, чтобы они не привели к потере естественности бега, легкости и свободы движения.

При планировании подготовки юных спринтеров в годичном цикле необходимо помнить следующие общие замечания:

1. Работу над техникой, быстротой движений и скоростью бега целесообразно проводить на протяжении всех периодов тренировки. Бежать с максимальной скоростью следует только после того, как установится стабильная техника (циклы: вхождение в форму и соревновательный). В остальное время следует бежать со скоростью 60-90% от максимальной.
2. Главная задача подготовительного периода зимнего этапа - повышение абсолютной скорости, летнего- скорости и скоростной выносливости.
3. Тренировочные занятия и недельные циклы с максимальным объёмом должны применяться в конце подготовительного периода.
4. Тренировочные занятия и недельные циклы с максимальной интенсивностью должны применяться в соревновательном периоде, через неделю или две после того, как объём начнет снижаться.

Рекомендуемые схемы построения недельного цикла

**Общеподготовительный период**

|  |  |
| --- | --- |
| Понедельник | - скоростно-силовая подготовка |
| Вторник | - развитие специальной выносливости |
| Среда | - развитие общей выносливости |
| Четверг | - силовая подготовка |
| Пятница | - техническая подготовка, общефизическая подготовка |
| Суббота | - техническая подготовка, скоростно-силовая |
| Воскресенье | - отдых. |

**Специально- подготовительный период.**

|  |  |
| --- | --- |
| Понедельник | - скоростная, скоростно-силовая подготовка |
| Вторник | - техническая подготовка |
| Среда | - скоростная, скоростно-силовая подготовка |
| Четверг | - ОФП |
| Пятница | - техническая подготовка, скоростно-силовая подготовка |
| Суббота | - техническая подготовка, развитие специальной выносливости |
| Воскресенье | - отдых. |

**Соревновательный период.**

|  |  |
| --- | --- |
| Понедельник | - техническая подготовка, силовая |
| Вторник | - техническая подготовка |
| Среда | - скоростно-силовая подготовка, развитие специальной выносливости |
| Четверг | - ОФП |
| Пятница | - скоростно-силовая подготовка |
| Суббота | - техническая подготовка |
| Воскресенье | - отдых. |

***Прыжки***

Прыжок в длину и прыжок тройной характеризуется выполнением максимально быстрых движений с преодолением значительных внешних сопротивлений. Спортивный результат в этих видах, прежде всего, зависит от уровня развития скоростно-силовых качеств. Другими ведущими качествами прыгуна являются: сила, быстрота, гибкость, ловкость и координация движений. Развитие этих качеств, равно как и совершенствование функциональных возможностей организма достигается только многократным повторением физических упражнений.

При выполнении общеразвивающих упражнений обращать внимание на широкую амплитуду и свободу движений в сочетании с глубоким, естественным ритмичным дыханием.

Специальные упражнения состоят из одного или нескольких элементов основного упражнения. Их целесообразно повторять в определенном ритмическом рисунке, с точными акцентами в напряжении и расслаблении мышц.

Упражнения для овладения техникой прыжков должны быть направлены на: повышение скорости разбега и достижение его стабильности, сохранение активности бега и контакта с

дорожкой на последних шагах разбега, повышение активности действий в отталкивании и уменьшение упора при постановке ноги, достижение равновесия в полете при увеличении активности движения плечевого пояса, маховые движения рук и ног в отталкивании, свободу и широкую амплитуду в движении рук и ног, совершенствование движений в полете.

Для установления определенной последовательности по принципу от простого к сложному следует ориентироваться в тренировке на число беговых шагов в разбеге. По мере увеличения длины и скорости разбега выполнение отталкивания осложняется, поэтому при появлении значительных ошибок в отталкивании, напряжении, скованности в движениях и искажении ритма прыжка лучше упрощать условия, сокращать длину разбега, подбирать специальные упражнения для исправления недостатков.

При обучении разбегу много внимания следует уделять овладению занимающимися свободным и быстрым бегом на различных отрезках от 10 до 60 м с высокого старта, а также с плавным началом, но с ускорением. Прогресс результатов в прыжках связан с постепенным увеличением скорости разбега и наименьшей величиной потерь этой скорости в момент отталкивания. Поэтому большое значение имеет сила мышц- сгибателей бедра, что необходимо учитывать в процессе силовой подготовки прыгунов.

Тренировка прыгунов в длину и тройным должна включать в себя общую прыжковую подготовку, направленную на развитие скоростно-силовых качеств, особенно в подготовительном периоде годичного цикла. Целесообразно в занятиях отводить время на акробатические упражнения, специальные силовую гимнастику для мышц ног, рук, туловища с использованием малых отягощений (до 30% от собственного веса).

Объём нагрузки на протяжение спортивного сезона распределяется сравнительно равномерно. Основные средства тренировки используются круглогодично, с небольшим изменением их удельного веса в связи с разными периодами и задачами.

**В** **общеподготовительном периоде** закладывается фундамент общефизической и технической подготовленности.

**В специально-подготовительном периоде** увеличивается количество прыжков в длину и длина с разбега, а в силовых упражнениях большее место отводится упражнениям с выпрыгиваниями.

**В соревновательном периоде** совершенствованию ритма разбега и технике прыжка.

Рекомендуемые схемы направленности тренировочных занятий.

**Общеподготовительный период**

|  |  |
| --- | --- |
| Понедельник | - силовая подготовка |
| Вторник | - техническая подготовка, развитие быстроты |
| Среда | - скоростно-силовая подготовка, развитие общей выносливости |
| Четверг | - ОФП |
| Пятница | - силовая подготовка |
| Суббота | - прыжковая подготовка, развитие скоростных качеств |
| Воскресенье | - отдых. |

**Специально- подготовительный период.**

|  |  |
| --- | --- |
| Понедельник | - техническая подготовка, развитие скоростных качеств |
| Вторник | - скоростно-силовая подготовка |
| Среда | - развитие скоростных качеств, силовая подготовка |
| Четверг | - ОФП |
| Пятница | - техническая подготовка, скоростно-силовая подготовка |
| Суббота | - развитие скоростных качеств, силовая подготовка |
| Воскресенье | - отдых. |

**Соревновательный период.**

|  |  |
| --- | --- |
| Понедельник | - техническая подготовка, силовая |
| Вторник | - техническая подготовка |
| Среда | - скоростно-силовая подготовка, развитие специальной выносливости |
| Четверг | - ОФП |

|  |  |
| --- | --- |
| Пятница | - скоростно-силовая подготовка |
| Суббота | - техническая подготовка |
| Воскресенье | - отдых. |

* 1. **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.

Целью тренировочного процесса наряду с достижением высокого спортивного результата должно быть всестороннее и гармоничное развитие личности.

Добиваться реализации этой цели невозможно без использования основных принципов воспитания:

* научности;
* связи воспитания с жизнью;
* воспитания личности в коллективе;
* единства требований и уважения к личности;
* последовательности, систематичности и единства воспитательных воздействий;
* индивидуального и дифференцированного подхода;
* опоры на положительное в человеке.

Руководствуясь принципами, тренер избирает необходимые методы, средства и формы воспитательной работы. Стратегия и тактика их использования должна основываться на знании интересов, характера, условий жизни и воспитания в семье и школе каждого обучающегося в ДЮСШ, уровня его воспитанности.

Большой воспитательный заряд несёт использование в учебно-тренировочном процессе школьников конкретных примеров из жизни замечательных людей.

В ситуации соревновательной деятельности и тренировки, когда требуется проявление воли и решительности, в доверительной обстановке тренером могут использоваться примеры, сравнивая, аналоги из боевого прошлого нашей страны.

Достойны всяческого подражания воля и мужество легкоатлетов – членов сборной страны предвоенного периода, рассказ о боевом пути каждого из них поможет формированию у юных спортсменов высоких нравственных качеств. Пример спортивного трудолюбия, умения достигать поставленной цели, несмотря на большие трудности, связанные с ранениями, продемонстрировали после войны И. Папков, установивший в спортивной ходьбе два рекорда мира и восемь рекордов СССР, и А. Канаки, ставший рекордсменом в метании молота.

Заметное воспитательное воздействие на юных легкоатлетов оказывает участие в соревнованиях памяти героев ВОВ, посещение мест их захоронений или музеев с обязательным рассказом об их жизни и подвиге. Очень важное качество – умение говорить правдиво и справедливо поступать – должно формироваться у обучающихся.

Необходимо органичное единство нравственно воспитывающего слова и жизненных ситуаций коллектива, в которых практически формируется нравственный опыт школьника.

Положительный воспитательный эффект, эмоционально приподнятое настроение вносят в спортивную группу элементы деловых игр. Тренер поручает одному из обучающихся выполнять во время разминки свои функции, остальные обязаны ему подчиняться. Перед разминкой все договариваются играть свои роли максимально приближённо к действительности, так как на последующих тренировках каждый спортсмен группы так же побывает в роли тренера. Будучи увлечен игровой ролью, проводящий разминку проявляет активность, деловитость, творческие способности и зачастую раскрывается с совершенно незнакомой стороны.

Обстановка таких игр наиболее благоприятна для формирования у обучающихся положительных форм поведения: дисциплинированности, трудолюбия, инициативности.

Центральной фигурой воспитательного процесса в спортивной группе является тренер. Тренер должен быть патриотом своей страны, обладать активной жизненной позицией, соединять в себе слово и дело, убеждения и поступки. Честность и справедливость в отношениях с обучающимися, коллегами, соперниками учеников, отсутствие привычки говорить «за глаза». Высокий уровень профессиональных знаний, доброжелательность, скромность и простота, способность относиться одинаково ко всем ученикам, исключающие панибратство, педагогический такт, оптимизм и энтузиазм.

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 обучающихся, 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 ДЮСШ.

1. **Система контроля и зачетные требования**

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля - в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм обучающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

На каждом этапе многолетней спортивной подготовки осуществляется научно-методическое сопровождение, предусматривающее оценку динамики функционального состояния с учетом успешности социализации ребенка, его возрастных особенностей.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований этапов спортивной подготовки:

* стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
* положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
* уровень освоения теоретической подготовки.
  1. **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 легкой атлетики, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по легкой атлетике; федеральный стандарт спортивной подготовки по легкой атлетике; 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 легкой атлетикой.

***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 обучающихся 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.

**4.2.Требования к освоению программы по этапам подготовки**

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.

**4.3 Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы**

Для оценки уровня освоения Программы по предметной области «Теория и методика физической культуры и спорта» проводится собеседование 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.

**Нормативы общей и специальной физической подготовки**

**для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

***Юноши***

Таблица 14

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения  (тесты) | Этап подготовки | | |
| Начальная подготовка | | |
| 1 год | 2 год | 3 год |
| Бег на 20 м с/х, сек | 3,8 | 3,6 | 3,2 |
| Прыжок в длину с места, см | 165 | 170 | 175 |
| Бег 100 м | 19,0 | 18,8 | 18,6 |

**Нормативы общей и специальной физической подготовки**

**для зачисления в группы на тренировочном этапе**

***Юноши***

***Специализация «Прыжки»***

Таблица 15

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения  (тесты) | Этап подготовки | | | | |
| Тренировочный этап | | | | |
| 1 год | 2 год | 2 год | 4 год | 5 год |
| Бег на 30 м , с | 5,2 | 5,0 | 5,0 | 4,6 | 4,4 |
| Прыжок в длину с места, см | 180 | 190 | 190 | 230 | 250 |
| Бег на 100 м, с | 17.2 | 16.8 | 16.8 | 16.0 | 15.5 |
| Тройной прыжок в длину с места, см | 5.25 | 600 | 600 | 700 | 750 |

***Юноши***

***Специализация «Средние и длинные дистанции»***

Таблица 16

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения  (тесты) | Этап подготовки | | | | |
| Тренировочный | | | | |
| 1 год | 2 год | 2 год | 4 год | 5 год |
| Бег на 60 м , с | 9,8 | 9,4 | 9,0 | 8,8 | 8,2 |
| Бег на 300 м, с | 60 | 56 | 52 | 50 | 48 |
| Бег на 3000 м, мин | 13 | 12 | 11 | 10.30.0 | 10 |

***Юноши***

***Специализация «Спринт»***

Таблица 17

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения  (тесты) | Этап подготовки | | | | |
| Тренировочный | | | | |
| 1 год | 2 год | 2 год | 4 год | 5 год |
| Бег на 30 м , с | 5,2 | 5,0 | 4,8 | 4,6 | 4,4 |
| Прыжок в длину с места, см | 180 | 190 | 210 | 230 | 250 |
| Бег на 300 м, с | 65 | 62 | 56 | 54 | 50 |
| Тройной прыжок в длину с места, см | 525 | 600 | 650 | 700 | 750 |

**Нормативы общей и специальной физической подготовки**

**для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

***Девушки***

Таблица 18

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения  (тесты) | Этап подготовки | | |
| Начальная подготовка | | |
| 1 год | 2 год | 3 год |
| Бег на 20 м с/х, сек | 4,0 | 3,8 | 3,6 |
| Прыжок в длину с места, см | 160 | 165 | 170 |
| Бег 100 м | 20,0 | 19,8 | 19,6 |

**Нормативы общей и специальной физической подготовки**

**для зачисления в группы на тренировочном этапе**

***Девушки***

***Специализация «Прыжки»***

Таблица 19

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения  (тесты) | Этап подготовки | | | | |
| Тренировочный | | | | |
| 1 год | 2 год | 2 год | 4 год | 5 год |
| Бег на 30 м , с | 5,6 | 5,4 | 5,0 | 4,8 | 4,7 |
| Прыжок в длину с места, см | 160 | 170 | 180 | 200 | 210 |
| Бег на 100 м, с | 17,5 | 17,2 | 16,8 | 16,5 | 16,0 |
| Тройной прыжок в длину с места, см | 490 | 520 | 575 | 620 | 680 |

***Девушки***

***Специализация «Средние и длинные дистанции»***

Таблица 20

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения  (тесты) | Этап подготовки | | | | |
| Тренировочный | | | | |
| 1 год | 2 год | 2 год | 4 год | 5 год |
| Бег на 60 м , с | 5,6 | 5,4 | 5,0 | 4,8 | 4,7 |
| Бег на 300 м, с | 75 | 70 | 65 | 60 | 55 |
| Бег на 3000 м, мин | 14 | 13 | 12.30.0 | 12 | 11.30.0 |

***Девушки***

***Специализация «Спринт»***

Таблица 21

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения  (тесты) | Этап подготовки | | | | |
| Тренировочный | | | | |
| 1 год | 2 год | 2 год | 4 год | 5 год |
| Бег на 30 м , с | 5,6 | 5,4 | 5,0 | 4,8 | 4,7 |
| Прыжок в длину с места, см | 160 | 170 | 180 | 200 | 210 |
| Бег на 300 м, с | 75 | 70 | 65 | 60 | 55 |
| Тройной прыжок в длину с места, см | 490 | 520 | 575 | 620 | 680 |

* 1. **Методические указания по организации аттестации**

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

Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных 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.

1. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.
2. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2-х раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности обучающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп обучающихся легкой атлетикой. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном этапе.

При проведении промежуточной аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. 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 ДЮСШ утверждаются сроки сдачи аттестации и члены аттестационной комиссии.

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся.

Для обучающихся, не явившихся на аттестацию по уважительной причине, аттестация назначается на другое время.

В случае неудачной сдачи требований аттестации обучающийся имеет право на повторную аттестацию.

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 может быть переведен на спортивно-оздоровительный этап.

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 аттестации обучающемуся (выпускнику) выдается справка, форма которой устанавливается локальным нормативным актом ДЮСШ.

5. Перечень информационного обеспечения программы

1. Гужаловский А.А. Физическое воспитание школьников в критические периоды развития // Теория и практика физической культуры. -1977.
2. Зеличенок В.Б., Никитушкип В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000. - 240 с.
3. Зеличенок В.Б. Критерии отбора как основа комплектования сборных национальных команд по легкой атлетике. - М., 1998. - 116с.
4. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. - Киев: Здоровья,

1990. - 60 с.

1. Ивочкин В.В. Нормативные требования и планирование многолетней подготовки юных бегунов на средние дистанции. - М.:ВНИИФК, 2003. - С.86-89.
2. Креер В.А., Радчич И.Ю. Программирование микроциклов легкоатлетов- прыгунов на этапах годичной подготовки: Методические рекомендации. - М.: ВНИИФК, 1995. - 38 с.
3. 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.
4. Майфат С.П., Малафеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте. - Екатеринбург, 2003. - 131 с.
5. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки.- М.: Физкультура и спорт, 1977.- 271с.
6. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. - М.: Физическая культура, 2010. - 240с.
7. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. - М.: Физическая культура, 2010. - 208с.
8. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ., М., 1995.
9. Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ: Методические рекомендации. М.: Советский спорт, 2003
10. Попов В.Б., Суслов Ф.П., Германов Г.Н. Легкая атлетика для юношества. - М.: 1999.
11. Типовой план-проспект учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР // Сборник официальных документов и материалов. - 2001. -№ 5. - С. 27-42.
12. Травин Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками. - М., 1995.-91 с.
13. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
14. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. - Киев. Олимпийская литература, 2001
15. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. - М.: Советский спорт, № 1, 2003
16. [http: //www.minsport. gov.ru/](http://www.minsport.gov.ru/) - Министерство спорта Российской Федерации
17. <http://www.olympic.ru/>- Олимпийский Комитет России
18. <http://www.olympic.org/>- Международный Олимпийский Комитет
19. [http://www.iaaf.org/](http://www.iaaf.org/home) - Международная ассоциация легкоатлетических федераций