

**Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования
«Михайловская детско-юношеская спортивная школа имени В.П.
Корнаушенко»**

ПРИНЯТО:
на заседании педагогического совета
МКУ ДО «МДЮСШ им. В.П. Корнаушенко»

Протокол от 08.02.2022 № 1

УТВЕРЖДЕНО:
приказом директора
МКУ ДО «МДЮСШ им. В.П. Корнаушенко»
Приказ от 08.02.2022 № 11

Директор  С.И. Карбасов

**Дополнительная предпрофессиональная программа
по виду спорта
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

Срок реализации 8 лет
Возраст детей 9-18 лет

Разработчики программы:

Пашенко В.П., старший
тренер-преподаватель ДЮСШ
по легкой атлетике, высшая категория

Кошкарлова А.А., и.о. заместителя
директора по учебно-воспитательной
работе ДЮСШ

Рецензенты:
Самсонов Иван Иванович, заместитель
Директора КГБ ПОУ «Алтайское училище
Олимпийского резерва», к.п.н., доцент

Королькова Елена Анатольевна, тренер-
преподаватель по лыжным гонкам МКУ ДО
«Михайловская ДЮСШ им. В.П. Корнаушенко»

с. Михайловское 2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. Пояснительная записка	3-9
Характеристика лыжных гонок, отличительные особенности	4-5
Структура многолетней подготовки	5-9
РАЗДЕЛ 2. Учебный план	9-15
Продолжительность и объемы реализации Программы	10-13
Навыки в других видах спорта	11-13
Соотношение объемов тренировочного процесса	13-15
РАЗДЕЛ 3. Методическая часть	15-44
Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки:	
Теория и методика физической культуры и спорта	16-18
Физическая подготовка	18-23
Специальная физическая подготовка	23-26
Избранный вид спорта	26-41
Другие виды спорта и спортивные игры	41-42
Требования техники безопасности	42-43
Объёмы максимальных тренировочных нагрузок	
РАЗДЕЛ 4. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ	45-47
3.1. План воспитательной и профориентационной работы.	
3.2. Планируемые показатели соревновательной деятельности по легкой атлетике.	
РАЗДЕЛ 5. Система контроля и зачетные требования	
Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы, методические указания организации аттестации	47-51
Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации	51
Требования к освоению Программы по этапам подготовки	52
Требования к результатам освоения Программы по предметным областям	53-54
РАЗДЕЛ 5. Перечень информационного обеспечения Программы	57

Пояснительная записка

Дополнительная предпрофессиональная программа по легкой атлетике (далее Программа) соответствует Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам по группе видов спорта «циклические, скоростно-силовые виды спорта» (приказ Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013г. №730), учитывает требования Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика (утв. Приказов Министерства спорта РФ от 24 апреля 2013 г. N 220)

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по легкой атлетике в МКОУ ДОД «Михайловская детско-юношеская спортивная школа «Михайловского района Алтайского края (далее – Учреждение) . В программе нашли отражение построение учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах, основные задачи на различных этапах годичного цикла тренировки, распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах. Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств, методов контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

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

Цель программы:

Создание условий для укрепления и сохранения психофизического здоровья детей, формирование активной жизненной позиции и потребности в физических упражнениях, достижение высоких спортивных результатов и подготовка детей - резерва сборной города и края.

Важным условием выполнения этих целей является многолетняя целенаправленная подготовка легкоатлетов, которая предусматривает:

- содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности, укреплению здоровья учащихся;
- удовлетворение потребности личности в приобретении новых знаний, умений, навыков и в развитии собственных способностей;
- подготовку спортсменов - разрядников, резерва сборных команд города и области;
- неуклонное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней подготовки;
- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих бойцовскими качествами спортсменов;
- подготовку инструкторов и судей по легкой атлетике.

ХАРАКТЕРИСТИКА ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ, ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

Лёгкая атлетика — олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: беговые виды, (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересечённой местности). Лёгкая атлетика относится к весьма консервативным видам спорта. Так программа мужских дисциплин в программе Олимпийских игр (24 вида) не менялась с 1956 года. В программу женских видов входит 23 вида. Единственная разница это ходьба на 50 км, которой нет в женском списке. Таким образом, лёгкая атлетика является наиболее медалеёмким видом среди всех олимпийских видов спорта.

Легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта. Занятия легкой атлетикой общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Благодаря занятиям легкой атлетикой ребенок учится правильным двигательным навыкам ходьбы, бега, прыжков, преодоления препятствий и т.д., необходимых ему в повседневной жизни. Развивается ловкость, быстрота, сила и выносливость, точность и красота движений. Кроме этого, занятия являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечнососудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма

Виды легкой атлетики принято подразделять на пять разделов: ходьбу, бег, прыжки, метания и многоборья. Каждый из них, в свою очередь, подразделяется на разновидности.

Спортивная ходьба - на 20 км (мужчины и женщины) и 50 км (мужчины). Спортивная ходьба - это циклическое локомоторное движение умеренной интенсивности, которое состоит из чередования шагов, при котором спортсмен должен постоянно осуществлять контакт с землей и при этом вынесенная вперед нога должна быть полностью выпрямлена с момента касания земли и до момента вертикали.

Бег - на короткие (100, 200, 400 м), средние (800 и 1500 м), длинные (5000 и 10 000 м) и сверхдлинные дистанции (марафонский бег - 42 км 195 м), эстафетный бег (4 x 100 и 4 x 400 м), бег с барьерами (100 м - женщины, ПО м - мужчины, 400 м - мужчины и женщины) и бег с препятствиями (3000 м). Соревнования по бегу — один из самых старых видов спорта, по которым были утверждены официальные правила соревнований, и были включены в программу с самых первых олимпийских игр 1896 года. Для бегунов важнейшими качествами являются: способность поддерживать высокую скорость на дистанции, выносливость (для средних и длинных), скоростная выносливость (для длинного спринта), реакция и тактическое мышление.

Прыжки подразделяются на вертикальные (прыжок в высоту и прыжок с шестом) и горизонтальные (прыжок в длину и тройной прыжок).

Метания - толкание ядра, метание копья, метание диска и метание молота. В 1896 г. в программу Игр включили метание диска и толкание ядра; в 1900 г. – метание молота, в 1906 г. – метание копья.

Многоборья - десятиборье и семиборье, которые проводятся в течение двух дней подряд в следующем порядке. Десятиборье - первый день: бег 100 м, прыжок в длину, толкание ядра, прыжок в высоту и бег 400 м; второй день: бег 100 м с барьерами, метание диска, прыжок с шестом, метание копья и бег 1500 м. Семиборье - первый день: бег 100 м с барьерами, прыжок в высоту, толкание ядра, бег 200 м; второй день: прыжок в длину, метание копья, бег 800 м. За каждый вид спортсмены получают определённое количество очков, которые начисляются либо по специальным таблицам, либо по эмпирическим формулам. Соревнования по многоборьям на официальных стартах IAAF всегда проводится в два дня. Между видами обязательно определён интервал для отдыха (не менее 30 мин). При проведении отдельных видов существуют поправки характерные для многоборья: в беговых видах разрешено сделать два фальстарта (вместо одного как в обычных беговых видах); в прыжке в длину и в метаниях участнику предоставляется только по три попытки.

СТРУКТУРА СИСТЕМЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

Одно из необходимых условий роста спортивного мастерства - многолетняя планомерная тренировка, в ходе которой нужно строго и последовательно ставить задачи, выбирать средства и методы тренировки в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовленности обучающихся.

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

- 1) преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юношей (девушек), юниоров и взрослых спортсменов;
- 2) постепенный рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: с ростом спортивного мастерства в тренировочном процессе увеличивается доля средств специальной подготовки за счет сокращения ОФП;
- 3) непрерывное совершенствование в спортивной технике;
- 4) правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок; каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок, чем соответствующий период предыдущего годичного цикла;
- 5) строгое соблюдение принципа постепенности возрастания тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;

б) одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней тренировки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого

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

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила									+	+	+
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+						
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

На этапе начальной подготовки основное внимание спортсмена и тренера нацелено на создание фундамента общей физической подготовки. Поэтому тренировочные занятия строятся с акцентом на развитие физических качеств, таких, как быстрота, гибкость, ловкость, скоростно-силовые качества, выносливость. Параллельно с этим проводится обучение основам техники видов легкой атлетики и других видов спорта. Соотношение ОФП и СФП находится в пределах 80-90/10-20% на первом году обучения и 80-85/15-20%- на втором и третьем. На этапах начальной спортивной специализации и углубленной тренировки в избранном виде спорта соотношение парциальных объемов тренировочной работы и акцент на преимущественном использовании тех или иных нагрузок находятся в прямой зависимости от факторов, определяющих общую и специальную подготовленность юных спортсменов. Общая физическая подготовка в первые два года обучения в учебнотренировочных группах занимает 60-80% и направлена на развитие основных физических качеств и формирование разнообразных двигательных умений и навыков. В 3-й- 5-й годы обучения в учебно-тренировочных группах содержание ОФП в большей мере приближается по своему воздействию к избранному виду спорта и составляет 30—40%, в то же время происходит увеличение до 40-60% доли специальной физической подготовки, которая направлена на развитие специальных физических качеств и совершенствование спортивной техники.

Этапы:

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

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (Н П)

В группы начальной подготовки зачисляются практически здоровые дети, не имеющие медицинских противопоказаний и отклонений в состоянии здоровья. Перевод по годам обучения осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке.

Основные задачи этапа:

- улучшение состояния здоровья;
- устранение недостатков физического развития;
 - динамика прироста показателей физической подготовленности;
 - освоение основ техники лёгкой атлетики
- развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (Т)

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

Основные задачи этапа:

- укрепление здоровья;
- укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечнососудистой системы средствами
 - общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовки;
- развитие физических качеств (скоростных, силовых, скоростно-силовых, выносливости);
- обучение основам техники видов лёгкой атлетики;
- начало участия в соревнованиях по отдельным видам легкоатлетического многоборья;
- овладение основами знаний по тренировке;
- подготовка квалифицированных спортсменов для сборных команд района и области.

Дополнительная общеобразовательная программа реализуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

Количество учащихся, их возрастные категории, а также продолжительность учебных занятий определены приказом директора ДЮСШ.

Продолжительность этапов спортивной подготовки , минимальный возраст для зачисления в группы, наполняемость групп

Этапы спортивной подготовки по виду спорта	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	8

Структура годичного цикла учебно-тренировочных занятий

Построение годичного цикла подготовки легкоатлетов в спортивных школах является одним из важных компонентов программы. Основная суть сводится к рациональному распределению программного материала по этапам, которое определяется задачами, стоящими перед каждым конкретным годичным циклом, календарем соревнований и закономерностями становления спортивной формы. При построении подготовки изначально весь учебный материал конкретного года обучения целесообразно распределить по месяцам, а затем по недельным циклам, в которых проводятся занятия комплексного характера с преимущественной направленностью на те или иные виды подготовки. Определение структуры и содержания годичных циклов предполагает незначительную положительную динамику объемов, отводимых на отдельные виды подготовки, и в целом за годичный цикл. Для этого этапа характерны включение соревновательной подготовки в виде учебно-тренировочных, товарищеских и краткосрочных товарищеских игр. В годичном цикле при распределении объемов видов подготовки по месячным циклам следует руководствоваться задачами, стоящими перед этапом начальной подготовки и методической целесообразностью. Так в начале сезона (август) для всестороннего развития и подготовки двигательного аппарата наибольший объем приходится на общую физическую подготовку. В январе и феврале - на техническую. При этом соотношения отдельных видов подготовки изменяются незначительно. На тренировочном этапе в группах начальной специализации начинается специализированная подготовка юных легкоатлетов. К этому времени юные спортсмены, пройдя многолетний курс обучения, достаточно физически окрепли, освоили основы технико- тактических и соревновательных действий, способны к более основательному освоению легкой атлетики. При этом заметно увеличивается суммарный объем тренировочных и соревновательных нагрузок, изменяется соотношение видов

подготовки в сторону увеличения специальной физической, тактической и игровой .

Общеподготовительный этап

На общеподготовительном этапе (июль) осуществляется преимущественно фундаментальная базовая подготовка с развитием физических способностей. На специально- подготовительном этапе акцент делается на специальную физическую подготовку в тесной взаимосвязи с технической и тактической.

Соревновательный этап

На соревновательных этапах (с марта по октябрь) приоритетные позиции занимают техническая, тактическая, игровая и соревновательные подготовки. Принципиальных различий по структуре и содержанию процесса подготовки между 1 - м и 2 - м годом обучения на этапе начальной специализации нет. Планы-графики составлены на основе задач, стоящих перед учебно-тренировочным этапом, научно- методических положений теории и методики легкой атлетики, с учетом принципа преемственности и возрастных особенностей легкоатлетов. В них просматривается увеличение общего объема тренировочной работы, динамика соотношений отдельных видов подготовки, и сторону увеличения специальной физической, тактической, игровой и соревновательной .

Этап предварительной подготовки, состоящий из трех лет обучения в группах начальной подготовки, строится следующим образом. Годичный цикл тренировки имеет одноцикловое планирование. Начиная с сентября и по апрель продолжается подготовительный период, затем 6 недель - соревновательный период, в заключение 6 недель - спортивный лагерь, а затем наступает переходный период.

Переходный период необходим для восстановления сил спортсмена после напряженного соревновательного сезона. В переходном периоде заметно снижаются тренировочные нагрузки, в основном за счет интенсивности. Осуществляется переключение на другой вид деятельности. Проводятся восстановительные мероприятия и контрольные испытания. Не проводится соревновательная подготовка. Цель этого периода — подвести спортсмена к началу занятий, в новом большом цикле, полностью отдохнувшим, здоровым, не снизившим своих физических качеств и не утратившим технических навыков. В этот период, в первую очередь, необходимо поддерживать достигнутый уровень физической подготовленности. Важно учесть и особенности видов легкой атлетики. В переходном периоде бегуны и скороходы используют свой вид специализации, уменьшая нагрузки, а спринтеры, барьеристы, прыгуны и метатели могут не включать свой вид легкой атлетики в занятия (особенно высококвалифицированные спортсмены), занимаясь упражнениями из других видов спорта. После ответственных соревнований во всех случаях дается кратковременный отдых.

Объем индивидуальной спортивной подготовки

Наиболее ощутимым резервом повышения мастерства легкоатлетов является индивидуальная подготовка. Для устранения разночтений целесообразно уточнить существующие терминологические понятия «индивидуальная

тренировка», «индивидуальная подготовка», «индивидуализированная тренировка».

Индивидуальная тренировка — это целенаправленное (планомерное и систематическое) воздействие, осуществляемое при выполнении тренировочных и соревновательных упражнений, на конкретные компоненты подготовленности в целом с целью их дальнейшего развития или совершенствования.

Индивидуальная тренировка — это тренировка по индивидуальному плану, выполнение индивидуальных заданий. Она может осуществляться в рамках командных, групповых и индивидуальных занятий.

Индивидуальная подготовка — педагогически направленный процесс развития или совершенствования подготовленности (мастерства) в целом, включающий всю совокупность факторов, связанных с тренировкой, соревнованиями, восстановлением, с помощью которых достигается готовность к соревнованиям.

Индивидуализированная тренировка — это управляемый педагогический процесс, при котором выбор средств, методов, условий тренировки учитывает достигнутый уровень развития способностей, потенциальные возможности для совершенствования двигательных, психомоторных качеств и реализуется в процессе тренировки.

Только в таком соотношении индивидуализация тренировочного процесса является одним из условий получения наибольшего тренировочного эффекта и сохранения здоровья молодого легкоатлета.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; организацию и проведение педагогического и медико-биологического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий. Представлен примерный учебный план с расчетом на 52 недели: 46 недель занятий непосредственно в условиях Учреждения и дополнительные 6 недель в спортивно-оздоровительном или физкультурно-спортивном лагере, и (или) по индивидуальным планам подготовки обучающихся на период активного отдыха.

№ п/п	Разделы подготовки	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап			
		1 год	2 -3год	1 год	2 год	3 год	4 -5год
1	Теория и методика физической культуры и	8	12	21	21	25	25

	спорта(Теоретическая подготовка)						
2	Общая и специальная физическая подготовка:	185	282	367	367	532	532
	Общая физическая подготовка	100	162	197	197	272	272
	Специальная физическая подготовка	85	120	170	170	262	262
3	Избранный вид спорта						
	Техническая подготовка	64	96	110	110	164	164
	Другие виды спорта и спортивные игры						
	Тактическая подготовка	30	42	52	52	76	76
	Участие в соревнованиях	15	24	30	30	60	60
	Промежуточная и итоговая аттестация(Контрольные испытания(приёмные и переводные)	10	12	14	14	20	20
	Восстановительные мероприятия	--	--	20	20	37	37
	Инструкторская и судейская практика	--	--	10	10	20	20
10	Общее количество часов	312	468	624	624	936	936

Численный состав занимающихся, максимальный объём учебно-тренировочной работы и требования по подготовке.

Этапы подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное кол-во часов в неделю	Требование по физической и технической подготовке
Начальной подготовки	1	9	10	6	Выполнение
	2		10	9	нормативов по ОФП

	3		10	9	
Учебно-тренировочный	1	12	8	12	Выполнение нормативов по ОФП,СФП и технической подготовке.
	2		8	12	
	3		8	18	
	4		8	18	
	5		8	18	

НАВЫКИ В ДРУГИХ ВИДАХ СПОРТА, СПОСОБСТВУЮЩИЕ ПОВЫШЕНИЮ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МАСТЕРСТВА,

Упражнения на гимнастических снарядах. Различные упражнения на гимнастической стенке: индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазании по канату, шесту, лестнице, в перелазании, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брус, конь, бревно). Прыжки через козла, коня и стол с подкидным мостиком. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

Акробатические упражнения. Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках. мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «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 с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

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

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

Плавание. Обучение умению держаться на воде. Плавание произвольным способом на скорость и на выносливость. Простейшие прыжки в воду с места и разбега (вход в воду ногами и головой). Игры на воде. Плавание вольным стилем без учета времени.

СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

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

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 60 до 90 % от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по легкой атлетике);
- теоретическая подготовка в объеме от 5 до 10 % от общего объема учебного плана;
- общая и специальная физическая подготовка в объеме от 30 до 35 % от общего объема учебного плана;
- избранный вид спорта в объеме не менее 45 % от общего объема учебного плана;
- другие виды спорта и подвижные игры в объеме от 5 до 15 % от общего объема учебного плана;
- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10 % от общего объема учебного плана;
- возможность организации посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;
- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;
- построение содержания Программы с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей субъекта Российской Федерации.

Соотношение объёмов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика

Виды спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Общая физическая подготовка (%)	71-87	68-85	28-38	18-27
Специальная физическая подготовка (%)			22-28	26-33
Техническая	15-17	15-17	24-30	25-31

подготовка (%)				
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-6	6-7	7-9	9-11
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	0,5-1	1-3	3-4	5-6
Общая физическая подготовка (%)	71-87	68-85	50-60	40-48
Специальная физическая подготовка (%)			12-15	15-18
Техническая подготовка (%)	15-17	15-17	18-22	20-24
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-6	6-7	7-9	9-11
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	0,5-1	1-3	3-4	5-6
Общая физическая подготовка (%)	71-87	68-85	50-60	40-48
Специальная физическая подготовка (%)			12-15	15-18
Техническая подготовка (%)	15-17	15-17	18-22	20-24
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-6	6-7	7-9	9-11
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	0,5-1	1-3	3-4	5-6
Общая физическая подготовка (%)	71-87	68-85	28-38	18-27
Специальная физическая подготовка (%)			22-28	26-33
Техническая подготовка (%)	15-17	15-17	24-30	25-31
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-6	6-7	7-9	9-11
Участие в	0,5-1	1-3	3-4	5-6

соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)				
Общая физическая подготовка (%)	71-87	68-85	28-38	18-27
Специальная физическая подготовка (%)			22-28	26-33
Техническая подготовка (%)	15-17	15-17	24-30	25-31
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-6	6-7	7-9	9-11
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	0,5-1	1-3	3-4	5-6
Общая физическая подготовка (%)	65-87	65-87	45-66	26-41
Специальная физическая подготовка (%)	10-20	15-20	20-30	40-61
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-4	2-4	3-5	3-6
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	0,5-1	1-3	3-4	5-6

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 материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА РАБОТЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ, ЭТАПАМ (ПЕРИОДАМ) ПОДГОТОВКИ

Спортивная подготовка включает следующие разделы:

- теоретическая подготовка;
- общая физическая подготовка;

- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- тактическая подготовка;
- психологическая подготовка;
- медико-восстановительные мероприятия
- технико-тактическая (интегральная) подготовка;
- участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика
- другие виды спорта и подвижные игры

Теоретическая подготовка.

Физическая культура и спорт в Российской Федерации.

Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности.

Основы отечественной системы физического воспитания. Органы управления физкультурным движением и спортом в стране. Задачи ДЮСШ И СДЮСШОР в подготовке спортсменов высокой квалификации.

Единая Всероссийская спортивная классификация (ЕВСК) – присвоение спортивных разрядов.

Роль детских и молодёжных организаций в развитии физической культуры и спорта.

Развитие бега в нашей стране и за рубежом.

Исторические сведения о зарождении бега как вида спорта.

Основные этапы развития бега на различные дистанции в стране. Советские и российские спортсмены на чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх.

Задачи и перспективы дальнейшего развития бега. Краткая характеристика уровня достижений в беге на различных дистанциях в стране, регионе, области, районе и за рубежом.

Крупнейшие спортивные соревнования для юношей, juniоров и взрослых спортсменов.

Личная и общественная гигиена. Питание юных спортсменов.

Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена.

Предупреждение инфекционных заболеваний при занятии спортом.

Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами.

Гигиенические требования к питанию спортсменов, одежде и обуви.

Закаливание организма юного спортсмена.

Краткие сведения о строении и функциях организма спортсмена.

Влияние систематических занятий физическими упражнениями на организм занимающихся.

Основные сведения о дыхании, кровообращении; значение крови.

Сердце и сосуды. Органы пищеварения и обмен веществ.

Физиологические основы спортивной тренировки. Физиологические методы определения работоспособности бегунов.

Значение аэробной и анаэробной производительности в беге на различные дистанции.

Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний.

Систематический врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий бегом (объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс; субъективные: самочувствие, аппетит, настроение, работоспособность).

Травматизм и заболевания. Оказание первой помощи при несчастных случаях.

Основные виды подготовки юного спортсмена.

Физическая подготовка, её содержание и виды. Понятие силы, быстроты, ловкости, гибкости. Виды (формы) проявления и методы развития этих качеств.

Содержание и методика технической подготовки.

Тактическая подготовка. Цели тактической подготовки: показать запланированный результат; выиграть соревнования или быть в числе призеров; выиграть соревнования с рекордным для себя результатом.

Факторы, определяющие тактику бега: состояние спортивной формы; самочувствие; формула проведения соревнований; состав забега; тактика, применяемая основными соперниками, уровнем их подготовленности.

Спортивные соревнования.

Значение спортивных соревнований. Правила соревнований. Возраст доступа к различным по уровню соревнованиям. Права и обязанности, спортивная форма участников.

Планирование, организация и проведение спортивных соревнований.

Календарный план. Положение о соревнованиях. Организация соревнований в беге (организационный комитет, мандатная комиссия, судейская коллегия).

Инструкторство и судейство.

Терминология и командный язык для построения группы, отдачи рапорта, проведение строевых и порядковых упражнений.

Привлечение в качестве помощника тренера при проведении разминки, разучивании различных упражнений, контроль техники выполнения отдельных элементов и упражнений.

Выполнение обязанностей тренера на занятиях. Комплектование основных упражнений для разминки и самостоятельное её проведение по заданию тренера. Правильное демонстрирование техники выполнения отдельных элементов и упражнений, контроль техники выполнения упражнений другими обучающимися.

Судейство: характеристика судейства; основные обязанности судей.

Правила судейства соревнований по лёгкой атлетике. Судейская документация. Обязанности секретаря и хронометриста в ходе соревнований.

Понятие о восстановительных мероприятиях.

Понятие о восстановительных мероприятиях.

Восстановительные средства: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства восстановления: рациональное построение тренировочного процесса в дневные, месячные, недельные этапы /циклы/; правильное сочетание нагрузок и отдыха в дневных и недельных циклах; выполнению специальных упражнений на восстановление и расслабление.

Организация выходного дня.

Психологические средства восстановления: специальные сеансы психорегулирующей суточной тренировки.

Гигиенические средства восстановления: соблюдение рационального режима дня, отдыха и сна; санитарно-гигиенических условий обстановки в спортивном зале.

Средства медико-биологического восстановления: сбалансированное рациональное питание; дополнительная витаминизация в осенне-зимний период и в период интенсивных тренировок по назначению специалиста (врача).

Физиотерапевтические процедуры: массаж, различные виды душа, ванна, сауны, гальванизация, электростимуляция.

Общая физическая подготовка

Подготовка юных бегунов на короткие дистанции в группах начальной подготовки (1-го, 2-го и 3-го годов обучения)

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

В процессе тренировки спортсмены близко знакомятся с технической стороной видов легкой атлетики. С началом соревновательного периода проводятся соревнования на дистанции 30,60,100 м, прыжки в длину и высоту, сдаются контрольные и переводные нормативы по программе общей физической подготовки (табл. 10 и 11).

Следующим этапом в подготовке юных спортсменов является этап начальной спортивной специализации. Спортсмены обучаются в учебно-тренировочных группах.

Годичный цикл подготовки юных бегунов на короткие дистанции состоит из двух полуциклов, каждый из которых включает подготовительный и соревновательный периоды. Для достижения наивысшей специальной работоспособности к основным соревнованиям года целесообразна следующая периодизация годичного цикла тренировки. Первый подготовительный период разбивается на 2 этапа - общеподготовительный (базовый) продолжительностью 6 недель и специально-подготовительный (4 недели). В первый соревновательный период (7 недель) юные бегуны принимают участие в 4-6 соревнованиях.

Второй подготовительный период также делится на 2 этапа - общеподготовительный (6 недель) и специально-подготовительный (4 недели). Второй, более продолжительный соревновательный период (22 недели), следует разбить на 3 этапа: ранний соревновательный (9 недель), специализированной подготовки (4 недели), основной соревновательный (9 недель).

Для юных бегунов на короткие дистанции 1 -го, 2-го и 3-го годов обучения в группах начальной подготовки такая периодизация годичного цикла носит несколько условный характер. Для юных бегунов, обучающихся в группах начальной подготовки, подготовительный период начинается с сентября в соответствии с началом учебного года в общеобразовательной школе, летний соревновательный период заканчивается в середине июля и затем - 6 недель оздоровительно-спортивный лагерь.

Впервые 2 года обучения тренировочные нагрузки у девушек будут такими же, как и у юношей, в последующие годы - на 5-8% меньше.

Подготовка юных бегунов на короткие дистанции в учебно-

тренировочных группах (1-го и 2-го годов обучения)

Впервые 2 года занятий юных бегунов на короткие дистанции в учебно-тренировочных группах основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, овладению техникой специальных подготовительных упражнений, повышению уровня развития основных физических качеств. Возраст занимающихся - от 11 до 14 лет. После каждого года обучения юные спортсмены должны выполнить контрольные нормативы разносторонней физической подготовленности.

Подготовка юных бегунов на короткие дистанции в учебно-тренировочных группах (3-го, 4-го и 5-го годов обучения)

При планировании подготовки юных спринтеров в учебно-тренировочных группах 3го, 4-го и 5-го годов обучения в годичном цикле необходимо придерживаться следующей периодизации. С началом подготовительного периода на общеподготовительном этапе должны решаться нижеприведенные задачи:

1. Повышение уровня разносторонней и специальной физической подготовленности занимающихся.
2. Укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы в основном средствами ОФП.

В ОФП входят: кроссовый бег, подвижные и спортивные игры, общеразвивающие гимнастические и акробатические упражнения, другие виды легкой атлетики (прыжки в длину и высоту, толкание ядра, барьерный бег).

Следующий этап - специально-подготовительный - включает задачи:

1. Дальнейшее повышение уровня специальной физической работоспособности.
2. Развитие скоростных, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости.

В первом соревновательном периоде ставятся такие задачи:

1. Совершенствование техники спринтерского бега.
2. Улучшение спортивного результата прошлого сезона в беге на 60 и 100 м на 1-2%.

Для решения этих задач спортсмен участвует в 5-6 соревнованиях при значительном снижении общего объема тренировочных нагрузок.

Во втором подготовительном периоде на общеподготовительном этапе основными задачами будут:

1. Дальнейшее развитие силовых и скоростно-силовых качеств, главным образом средствами ОФП.
2. Развитие общей выносливости.

Увеличивается применение средств ОФП, возрастает их интенсивность. Специально-подготовительный этап включает следующие задачи:

1. Совершенствование техники спринтерского бега с низкого

старта.

2. Повышение уровня скоростных, скоростно-силовых качеств и уровня специальной выносливости.

На раннем соревновательном этапе ставятся задачи:

1. Совершенствование техники спринтерского бега в условиях соревнований.

2. Улучшение спортивного результата прошлого года в беге на 100 и 200 м на 2-3%.

Юный спринтер должен участвовать в 4-5 соревнованиях.

Как показывают научные исследования и спортивная практика, не всегда удастся улучшить спортивный результат на протяжении длинного соревновательного этапа. Поэтому в середине соревновательного периода целесообразно ввести специализированный подготовительный этап (4 недели). Это делается для повышения уровня силовых и скоростно-силовых качеств и подготовки к этапу основных соревнований сезона.

На заключительном этапе годичного цикла (основных соревнований) решаются следующие задачи:

1 Достижение наивысшего уровня специальной работоспособности.

2. Улучшение спортивного результата на 5-6% по сравнению с прошлогодним.

3. Выполнение нормативных показателей по ОФП и СФП.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Виды соревнований (соревновательные поездки)	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)
Тренировочные	5-9	8-12
контрольные	-	1-2
Основные	-	1-2
Всего соревновательных стартов за год	5-9	8-12

1. Общая физическая подготовка (для учащихся всех учебных групп).

Главная задача - увеличение мышечной массы.

Сопутствующие задачи: а) повышение способности проявлять силу; б) повышение силовой выносливости; в) улучшение эластичности мышц и подвижности в суставах; г) исправление дефектов телосложения и осанки.

Средства:

1. Упражнения со штангой, гирями и другими отягощениями (жим, толчок, рывок, выжимание лежа, приседания, наклоны, повороты и т.п.). Выполняются до значительного мышечного утомления (до тех пор, пока не нарушится правильность движений) в 1 -3 подходах с интервалом отдыха 2-5 мин.

2. Упражнения на преодоление веса тела (сгибание разгибание рук в упоре лежа, подтягивания, приседания, «пистолетом» и т.п.). То же на гимнастических снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине), ветви дерева. Упражнения выполняются «до отказа» в 1 - 3 подхода с интервалом отдыха 1-3 мин.

3. Прыжковые упражнения с продвижением (с ноги на ногу, на одной ноге, на двух ногах одновременно). Выполняются «до отказа». Повторяются 1-2 раза с интервалом отдыха 3-5 мин.

Главная задача - развитие способности проявлять силу.

Сопутствующие задачи: а) воспитание воли к проявлению максимальных усилий; б) повышение способности концентрировать внимание и усилия; в) повышение быстроты движений.

Средства:

4. Упражнения со штангой (жим, толчок, рывок, «тяга», выжимание лежа, приседания с весом и т.п.). Выполняются однократно в 2-3 подхода. Интервал отдыха 2-5 мин.

5. Те же упражнения со штангой, выполняемые 2-4 раза подряд в 1 - 3 подхода с интервалами отдыха 2-5 мин.

6. Изометрические (статические) упражнения (направленность на выжимание, подтягивание, скручивание и т.п.). Выполняются однократно с максимальным напряжением в течение 6-8 сек., в 2-4 подхода с интервалами 1-2 мин.

7. Прыжковые упражнения с предметной нацеленностью (дотянуться до подвешенного предмета, прыгнуть с места на гимнастический стол, перепрыгнуть через препятствие, преодолеть прыжками дистанцию в кратчайшее время или наименьшим количеством прыжков и т.д.).

8. Метание снарядов (набивной мяч, граната, ядро, камень и т.п.) в цель. Расстояние до нее постепенно увеличивается.

Главная задача - повышение быстроты движений.

Сопутствующие задачи: а) улучшение координации движений; б)

повышение ловкости; в) повышение общей выносливости.

Средства:

9. Общеразвивающие подготовительные упражнения, выполняемые с возможно большей быстротой. В каждом из 4-5 упражнений 2-3 подхода, серия движений в течение 10 сек.

10. Бег на 20-50 метров с ходу и со старта, эстафетный и с гандикапом, эстафетный с преодолением препятствий. Выполняется повторно с интервалом 2-3 мин.

Средства:

11. Бег в равномерном темпе при ЧСС 120-140 уд/мин с постепенным увеличением времени бега от 10-15 мин до 50-60 мин.

12. Общеразвивающие подготовительные упражнения с предметами (гантели, скакалка, набивной мяч, палка и др.) и без них. Непрерывное выполнение комплекса упражнений (поточным и круговым методом) со средней интенсивностью в течение 5-15 мин.

Главная задача - развитие гибкости.

Сопутствующие задачи: а) повышение эластичности мышц; б) улучшение координации движений.

Средства:

13. Упражнения с большой амплитудой во всех суставах и во всех направлениях (наклоны, повороты, вращения, сгибания, размахивания и т.п.) на снарядах, с предметами и без них. Каждое упражнение выполняется в виде серии из 4-6 повторений с увеличивающейся амплитудой. 2-3 серии с интервалами отдыха 10-20 сек. На все упражнения отводится 8-10 мин.

Главная задача - улучшение координации движений и развитие ловкости.

Сопутствующие задачи: а) развитие способностей к проявлению «взрывной» силы;

б) воспитание смелости и решительности; в) развитие гибкости; г) повышение эластичности мышц; д) укрепление мускулатуры.

Средства:

14. Акробатические упражнения выполняются повторно, затрачивая 15-25 мин на все упражнения, включая интервалы отдыха.

15. Упражнения на гимнастических снарядах выполнять повторно с интервалом отдыха 1-2 мин., затрачивая 15-30 мин на все упражнения.

Много времени следует отвести играм с мячом, подвижным играм, спринтерскому бегу, эстафетам, кроссам, упражнениям, заимствованным из других видов спорта.

Специальная физическая подготовка

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

Упражнения по специальной физической подготовке

1. Упражнения на развитие силы: - Упражнение со штангой (приседания, подскоки, рывки, толчки), со средним малым весом; - Метание гири, ядра и других снарядов; - Различные прыжковые упражнения; парные силовые упражнения (приседания, упражнения с сопротивлением и т.д.).
2. Упражнения на развитие быстроты. С этой целью применяются в течение всего года: - бег с низкого старта на коротких отрезках 20, 30, 40, 50, 80, 100 м на время и в компании; - бег с хода тоже на коротких отрезках; - бег по отметкам для частоты (намечаются на беговой дорожке линии на определенном расположении 150-160 см); - различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре, с резиной и т.д.; - максимальная работа рук; выполнение специальных беговых упражнений на частоту; различные прыжковые упражнения. Особенно интенсивность выполнения этих упражнений возрастает в весенний период тренировки, доводя до максимальной.
3. Упражнения на развитие выносливости. В беге на 400 м особую роль играет скоростная выносливость. Надо бежать всю дистанцию с высокой (оптимальной) скоростью. Для успешного развития скоростной выносливости необходимо больше применять повторный бег на отрезках 150, 200, 300, 500 м в зимний период со средней скоростью, а весной - с максимальной. Применяются повторные отрезки переменный бег, интервальный бег. 20 Оценивая результаты в отдельных видах физической подготовки, тренер должен учитывать индивидуальные особенности и биологический возраст легкоатлетов и устранять недостатки с помощью индивидуальных заданий

1 год обучения Этап начальной подготовки

Задачи обучения и тренировки:

- ознакомление с основами техники легкоатлетических упражнений;
- создание правильного представления о технике бега, правильной осанке, работе рук во время бега, выносе бедра, постановке стопы;
- обучение специальным беговым упражнениям;

- создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности;

- расширение двигательных возможностей.

Средства и методы обучения спортивной технике

Применение специальных подводящих упражнений:

- бег с ускорением на 20-40 метров с последующим бегом по инерции;
- беговые и прыжковые упражнения;
- стартовые упражнения.

Специально подобранные подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам;

Упражнения, развивающие способность к выполнению быстрых движений; эстафеты; спринтерский бег от 20 до 80 метров с различной интенсивностью. Специальные упражнения барьериста; прыжки в длину и в высоту с разбега; кроссы, участие в соревнованиях в беге на 30, 60, 100, 200 метров, прыжках в длину, в высоту и по общефизической подготовке.

2- 3 год обучения Этап начальной подготовки

Задачи обучения и тренировки:

- обучение основам техники легкоатлетических упражнений;
- обучение технике высокого и низкого старта;
- обучение основам техники бега на короткиедистанции и специальным

беговым упражнениям;

- всесторонне физическое развитие детей;
- воспитание быстроты и скоростно-силовых качеств, развитие гибкости и координации движений.

Средства и методы обучения спортивной технике

Применение специальных упражнений:

- бег с ускорением на 30 - 60 метров с последующим бегом по инерции;
- беговые и прыжковые упражнения;
- стартовые упражнения.

Специальные подобранные подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам; упражнения, развивающие способность к выполнению быстрых движений; эстафеты; спринтерский бег от 20 до 120 метров с различной интенсивностью, упражнения, направленные на общефизическую подготовку. Специальные упражнения барьериста, прыжки в длину и в высоту с разбега. Метание набивных мячей; кроссы; участие в соревнованиях в беге на 60, 100, 200, 300 метров, прыжках в длину, в высоту и общефизической подготовке.

1-2 год обучения Учебно-тренировочный этап

Задачи обучения и тренировки

- обучение технике бега по прямой и по повороту;

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

Средства и методы обучения спортивной технике: спринтерский бег (на

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

Разнообразные прыжки и прыжковые упражнения; специальные беговые упражнения; спринтерский бег с различной интенсивностью от 20 до 300 м; упражнения с отягощениями и на тренажерах; эстафеты; старт и стартовые упражнения; бег с переменной темпа движений. Подвижные спортивные игры, кроссы, спринтерский бег и беговые упражнения в облегченных и затрудненных условиях (бег в гору, бег по песку, по снегу, против ветра, бег с отягощениями на голених, бег с отягощением на поясе; по наклонной дорожке, бег с использованием искусственной тяги и т.д.); упражнения типа «спрыгивание - выпрыгивание»; прыжки в длину с укороченного разбега; упражнения с ядром - броски вперед и через голову и т.д.; участие в соревнованиях в беге на 60, 100, 200, 300, 400 м, эстафетах 4х100, 4х400.

3-4 год обучения Учебно-тренировочный этап

Задачи обучения и тренировки

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

Средства и методы совершенствования спортивной техники:

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

Основные средства тренировки: упражнения с отягощениями и на тренажерах; специальные упражнения, направленные на укрепление специфических для спринтера мышечных групп; спринтерский бег с различной интенсивностью от 200 до 300 м; спортивные игры по

упрощенным правилам; старты, стартовые упражнения; спринтерский бег в затрудненных и облегченных условиях; прыжковые упражнения; прыжки с места (тройной, десятирной и т.д.); барьерный бег; спринтерский бег с включениями, достигая 3-4 раза максимальную скорость бега; эстафетный бег; бег с гандикапом; упражнения на расслабление отдельных групп мышц; специальные беговые упражнения; участие в соревнованиях различного масштаба в беге на 60, 100, 200, 400 м, эстафетах 4x100, 4x400.

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

5 год обучения Учебно-тренировочный этап

Задачи тренировки:

- дальнейшее совершенствование техники бега с учетом индивидуальных особенностей спортсменов;
- совершенствование скоростных возможностей, оптимальное развитие силовой и скоростно-силовой подготовленности, скоростной выносливости;
- совершенствование соревновательной деятельности.

Средства и методы тренировки: использование упражнений, рекомендованных для предыдущей группы, обращая внимание на индивидуальные особенности спортсменов, анализ кинограмм, использование видеоманитфона.

Основные средства тренировки: применяются упражнения те же, что и предыдущей группе, однако преобладают выполняемые с разной интенсивностью и в разных условиях упражнения, сходные с основным, соревновательным упражнением. Особое внимание уделяется длительности, количеству и чередованию упражнений с отдыхом

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

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять, и как владеет техникой освоенных действий. В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия.

К ним относятся:

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

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение 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.

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.

Тактическая подготовка – это искусство ведения соревнования с противником. Каждый вид спорта накладывает определенный отпечаток на тактику ведения соревновательной борьбы, поэтому трактовка и определения этого понятия в различных видах спорта могут в определенной мере отличаться друг от друга. Так, например, в игровых видах спорта тактику

определяют как организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над противником.

В целом, смысл тактики состоит в том, чтобы так использовать приемы соревновательной деятельности, чтобы они позволили спортсмену с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психологические) 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.

Победа в соревнованиях или достижение максимально высокого результата при прочих равных условиях во многом зависят от уровня тактического мастерства легкоатлета. Овладев тактикой ведения соревнования, спортсмен может лучше использовать свои технические возможности, физическую подготовленность, волевые качества, все свои знания и опыт для победы над противником или для достижения максимального результата.

Изучение условий позволяет широко применять самые различные тактические варианты. При тактической подготовке необходимо изучить опыт сильнейших легкоатлетов, что позволит овладеть широким кругом тактических вариантов и использовать их с учетом своих возможностей. Непосредственная тактическая подготовка к определенным соревнованиям требует ознакомления с условиями и местом их проведения. Сюда относятся изучение рельефа, состояние и возможное изменение лыжни в ходе соревнований с учетом стартового номера и предполагаемых изменений погоды. Все это изучается накануне старта при просмотре дистанций и позволяет разработать тактику на предстоящие соревнования с учетом конкретных условий, перспектив противника и своих возможностей. По окончании соревнований тщательно анализируют эффективность применяемой тактики и делают выводы на будущее.

Тактическое мастерство лыжника базируется на большом запасе знаний, умений и навыков, а также его физической, технической, морально-волевой подготовленности, что позволяет точно выполнить задуманный план, принять правильное решение для достижения победы или высокого результата.

Главное средство обучения тактики – повторное выполнение упражнений по задуманному плану.

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

Психологическую подготовку спортсмена осуществляет главным образом тренер. В деятельности тренера главное - работа с людьми. В ней обнаруживается ряд неразрывных взаимосвязанных направлений для создания психологической готовности спортсмена:

- 1) к продолжительному тренировочному процессу;
- 2) к соревнованиям вообще;
- 3) к конкретному соревнованию.

Все эти процессы весьма сложны и динамичны.

Психологическая подготовка юных легкоатлетов - одна из сторон учебно-воспитательного процесса в ДЮСШ. Конечной ее целью является формирование и совершенствование значимых для спорта свойств личности путем изменения системы отношений спортсмена, определяющих успех спортивной тренировки и соревнования.

Формирование психических качеств спортсмена может быть наиболее эффективным в подростковом и юношеском возрасте. Психологическую подготовку принято делить на общую и специальную (непосредственная подготовка к конкретному соревнованию).

В занятиях с юными спортсменами на первое место ставится общая психологическая подготовка. Основные задачи этого вида подготовки:

1. Развивать и совершенствовать у юных спортсменов психические функции и качества, необходимые для успешных занятий избранным видом спорта.
2. Осуществлять общую психологическую подготовку в процессе тренировок параллельно с технической и тактической подготовкой.
3. Формировать у занимающихся интерес к занятиям легкой атлетикой, правильную мотивацию, общие нравственные и специальные морально-психологические черты характера.
4. Выбатывать эмоциональную устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.
5. Формировать и закреплять соответствующие отношения, составляющие основу спортивного характера: а) влияние внешних воздействий, б) с тренером, в) родителями, г) с психологом и др. как в процессе воспитания, так и под влиянием самоорганизации и самомобилизации, т. е. в процессе самовоспитания юного спортсмена.

Известно, что у школьников 11-15 лет существенно изменяются психические процессы. Происходит качественный сдвиг в развитии самосознания. Стремление к взрослости и самостоятельности, критическое отношение к окружающим, умение подчиняться нормам коллективной жизни определяют все другие особенности. У детей и подростков меняется поведение, направленность активности и т.д. Краткая характеристика подросткового периода дана в таблице.

Периодизация детского и юношеского возраста (школьный возраст)

Возраст	Ведущая деятельность	На что направлена познавательная деятельность	Психические новообразования
Младший школьный (6-10 лет)	Учение	Первичные знания	Произвольность психических явлений, внутренний план действий, рефлексия
Подростковый (11-14 лет)	Общественно полезная деятельность: учебная, организационная, трудовая	Система отношений в разных ситуациях	Стремление к взрослости и самостоятельности, критическое отношение к окружающим, самооценка, умение подчиняться нормам коллективной жизни
Старший школьный (15-17 лет)	Учебно-профессиональная деятельность	Профессиональные знания	Мировоззрение, профессиональные интересы «Образ - я»

Основным средством специализированного развития волевых качеств юных легкоатлетов является систематическое выполнение физических упражнений, требующих проявления специфических для данного вида спорта качеств.

Цель психологической подготовки - достижение оптимального приспособления спортсмена и его психики к физическим, эмоциональным и другим нагрузкам.

К принципам психологической подготовки относятся:

- идейность;
- моделирование;
- нарастание и видоизменение нагрузки;
- регулировка психических напряжений;
- индивидуальный подход.

С целью формирования личности спортсмена психическую подготовку разделяют на три составные части - идейную, моральную и волевою. Причем эти части осуществляют в каждом тренировочном занятии путем сочетания методов обучения, воспитания и организации.

В процессе занятий предоставляется возможность для воспитания дисциплины, коллективизма, товарищества, патриотизма, трудолюбия и других нравственных качеств.

Моральная подготовка направлена на формирование общественных

качеств спортсмена, необходимых для победы над соперником но, прежде всего над самим собой.

В учебно-тренировочных занятиях основными методами моральной подготовки являются убеждение, разъяснение и наглядность, воспитание на примерах мировых рекордсменов, олимпийских чемпионов.

Основой моральной подготовки является чувство ответственности, самоотверженности, добросовестности, искренности.

Волевая подготовка направлена главным образом на преодоление возрастающих трудностей, как на тренировке, так и на соревнованиях.

Далее несколько подробнее охарактеризуем этот подраздел.

Практической основой методики волевой подготовки служат следующие факторы:

1. Регулярная обязательная реализация тренировочной программы и соревновательных установок. Успех возможен лишь в том случае, если спортсмен четко осознает задачи избранного вида спорта (конкретно легкой атлетики), понимает, что достижение высокого спортивного результата невозможно без преодоления больших трудностей. Не менее важна вера в тренера, правильность избранной методики, реальность выполнения поставленных задач с учетом этапа спортивной подготовки.

2. Системное введение дополнительных трудностей. При этом применяются различные приемы. Так, к примеру, при проведении занятий усложненных условиях учащиеся должны знать, что занятия состоятся при любой погоде. Лишь в случае сильного дождя или мороза они несколько изменяются по содержанию. Иногда тренировки можно проводить в присутствии зрителей, гостей или просто на фоне создаваемым шумов или музыки. Т. е. имеет смысл вводить сбивающие сенсорноэмоциональные факторы, а также усложнение соревновательных воздействий и увеличение степени риска.

При выполнении упражнений нужно учить занимающихся концентрировать свое внимание, сосредотачиваться на предстоящем упражнении. Особенно полезны в этом отношении прыжки в длину и высоту с места, прыжки на возвышенность, бег с низкого старта. Эти упражнения способствуют концентрации внимания на одной задаче - мгновенно, с большим усилием оттолкнуться, быстро взять старт. Следует практиковать разнообразные прыжки через канавы, изгороди. Элемент риска в таких случаях вынуждает проделывать упражнения более энергично.

3. Использование соревнований и соревновательного метода. Здесь может использоваться ряд методических приемов, например, соревнования с установкой:

- а) на количественную сторону выполнения задания;

- б) на качественную сторону выполнения задания;
- в) соревнования в усложненных и непривычных условиях.

Во время соревнований тренеру не следует подсказывать юному спортсмену, так как подсказки нарушают сосредоточенность, отвлекают от анализа ситуации и мешают самостоятельно принимать решения. Тем более нельзя систематически применять советы- подсказки, которые тормозят личную инициативу спортсмена. Поэтому в тех случаях, когда спортсмену приходится выступать в отсутствие тренера, он иногда «теряется». Подсказки тренера могут быть полезны лишь в определенных, критических ситуациях соревнования. В таких случаях тренер должен давать команды, направленные на мгновенное исправление ошибки или быструю мобилизацию всех сил. Так, бегуну могут быть даны такие команды: «работай руками», «терпи», «быстрее» и т.п. Необходимо, чтобы юные легкоатлеты регулярно участвовали в различных соревнованиях (даже не в своем виде спорта) и систематически использовали соревновательный метод при организации тренировочных занятий.

4. Последовательное усиление функции самовоспитания. Оно основано на самосознании, осмыслении спортсменом сути своей деятельности. Л.П. Матвеев (1977) предлагает учитывать следующие компоненты:

- а) неотступное соблюдение общего режима жизни;
- б) самоубеждение и самопринуждение к выполнению тренировочной программы;
- в) саморегуляция эмоций, психического и общего состояния посредством аутогенных и других методов и приемов;
- г) постоянный самоконтроль.

На учебно-тренировочных занятиях полезно обучать спортсменов «самоприказывать». Приказ самому себе имеет такую же силу, как приказ тренера. Юных легкоатлет должен понимать, что на соревнованиях на него смотрят зрители, друзья по команде, ждут его решений и оценивают его действия. Судьба его команды в какой-то мере решается им. Известно, что на соревнованиях побеждает тот, кто умеет заставить себя в нужный момент мобилизовать все силы, дать себе «приказ» не отступить перед трудностями. Спортсмен должен быть терпеливым. Особенно это относится к бегунам. Поэтому полезно, чтобы при тренировках на выносливость «самоприказ» отдавался вслух: «добегу», «закончу дистанцию». При прыжках и метании большую роль в выполнении самоприказа играет предварительная настройка, т. е. умение собраться, сосредоточить внимание на предстоящем действии. Воспитывать волю нужно не только для того, чтобы выиграть, но и для того, чтобы стойко переносить поражения. В случае выигрыша спортсмен должен сохранять спокойствие и оставаться скромным, обычным. В случае поражения он также должен быть спокойным, мужественным, верить в свои силы. Особенно остро переживают неудачи подростки. Девушки могут заплакать, а юноши, наоборот, внешне стараются показать,

что проигрыш им безразличен. Чаще всего они ссылаются на всякие случайности. Поэтому юных легкоатлетов необходимо учить трезво и спокойно оценивать свои результаты, а главное - делать правильные выводы.

Тренер должен знать и помнить, что к числу главных средств и методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуации преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т. д.). Используя их в тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

В процессе психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.

Психолого-педагогическими методами словесного воздействия являются: разъяснения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

В случае неудачи одобряющее слово преподавателя, сказанное умело и тактично, может ликвидировать у молодого спортсмена неприятный осадок.

Подбор средств и методов регуляции эмоционального состояния юных спортсменов должен осуществляться в соответствии с их индивидуальными особенностями (проявлением силы, подвижности нервной системы, уровнем эмоциональной возбудимости, характером зрительных, мышечно-двигательных представлений, возрастом, подготовленностью и др.).

Рассматривая вопросы, связанные с волевой подготовкой, важно указать юным спортсменам на то, что воля не развивается сама по себе волю надо развивать и закалять с раннего детства, направленно формировать все волевые качества, особенно те, которые определяют успех в избранном виде спорта, постоянно заниматься самовоспитанием воли.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Неотъемлемой составной частью каждого плана тренировки должно быть использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

Педагогические средства восстановления

Наиболее естественными из всех используемых являются педагогические средства восстановления. Применение этих средств предполагает как использование отдельных упражнений (бег трусцой, ходьба, плавание, упражнения на гибкость, расслабление и пр.), так и грамотное построение тренировки в занятии, микро-, мезо- и макроциклах. О правильном использовании педагогических средств можно говорить тогда,

когда у спортсмена после серии занятий отмечается нарастание тренированности и повышение работоспособности за счет выполнения нагрузки и накопления энергетических ресурсов. Этого можно достичь лишь умелым сочетанием различных по характеру и величине нагрузок с интервалами восстановления, обеспечиваемого переключением на другой вид деятельности или варьированием параметров работы. Ускорению течения восстановительных процессов у легкоатлетов способствуют упражнения ОФП, выполняемые в конце тренировки. В микроцикле тренировки утомление у занимающихся быстрее накапливается при такой схеме построения, когда в смежных днях недели планируется одинаковая по направленности работа, например: понедельник - развитие скоростных качеств, вторник - развитие скоростных качеств. Для повышения работоспособности спринтеров при построении микроциклов необходимо наряду с повышением нагрузки планировать и ее снижение в середине или конце недели.

Аналогичным образом в мезоциклах тренировки наряду с возрастанием нагрузки в одном- трех микроциклах нужно предусматривать ее снижение в разгрузочном микроцикле.

Педагогические средства восстановления являются основными, поскольку нерациональное планирование тренировки невозможно восполнить воздействием любых психологических, медико-биологических средств, какими бы эффективными они ни были.

Особое значение оптимальное построение тренировочного процесса с обеспечением восстановления естественным путем имеет в спортивно-оздоровительных группах. Здесь главными средствами тренировки должны быть специально подобранные подвижные игры, эстафеты, спортивные игры по упрощенным правилам, скоростные упражнения, выполняемые в игровой или соревновательной форме.

Большинством тренеров с целью восстановления успешно используются такие упражнения, как бег трусцой, ходьба, плавание. Значительно реже применяются упражнения на расслабление. А ведь их выполнение не только ускоряет течение восстановительных процессов, но и помогает обучить спринтера произвольному управлению нервно-мышечной системой, повысить скорость расслабления мышц и избавиться от излишней напряженности во время бега, особенно на соревнованиях. Только овладев этим искусством, можно рассчитывать на достижение вершин спортивного мастерства.

К психологическим средствам относятся:

- аутогенная тренировка;
- психопрофилактика;
- психомышечная тренировка, внушение, мышечная релаксация, сон, отдых;
- психорегулирующая тренировка, активизирующая терапия, специально отвлекающие факторы, интенсивный индивидуальный или

коллективный отдых, исключение отрицательных эмоций.

б) быстро чередовать напряжения и расслабления вначале симметричных мышц (например, грудных или сгибателей предплечья и др.), а затем мышц одной и той же конечности (например, разгибателей голени и разгибателей бедра, сгибателей и икроножных мышц);

в) научиться одновременно и попеременно напрягать и расслаблять в быстром темпе разнородные группы мышц (например, икроножные правой и сгибатели левой ноги, левый сгибатель предплечья и правую грудную мышцу и т.

д.).

После того как спортсмен научился управлять мышцами в простых условиях, можно приступить к совершенствованию этого качества в более сложных координационных условиях, т. е. во время бега, беговых и прыжковых упражнений, стараясь избавиться от напряженности, скованности, сохраняя свободу движений без излишнего напряжения тех групп мышц, которые не принимают активного участия в выполнении определенных фаз того или иного упражнения.

В приложении № 1 даны комплексы специальных упражнений и методических приемов, способствующих совершенствованию функции расслабления мышц, разработанные Ю.В. Высочиным

Психологические средства восстановления

Применение психологических средств позволяет снизить уровень нервнопсихического напряжения и уменьшить психическое утомление. Методика их использования, описанная во многих источниках, базируется на самовнушении, благодаря которому спортсмен приводит себя в состояние дремоты с ощущением тепла, расслаблением мускулатуры, регулированием деятельности вегетативной нервной системы.

Психологические средства восстановления применяются в учебно-тренировочных группах, и особенно в группах спортивного совершенствования. В группах начальной подготовки психологическое восстановление достигается построением занятий в игровой форме, по схеме круговой тренировки, частой сменой разнообразных упражнений.

Медико-биологические средства восстановления

Медико-биологические средства восстановления включают: рациональное питание (сюда входят специальные питательные смеси), витаминизацию, массаж и его разновидности (ручной, вибро-, гидро-, баро-массаж), спортивные растирки, гидро- и бальнеопроцедуры, физиотерапию, курортотерапию, фармакологические и растительные средства.

При планировании использования восстановительных средств необходимо учитывать, что течение процессов восстановления обусловлено как направленностью тренировочной работы, так и объемом и интенсивностью нагрузок в занятии, микро- и мезоцикле тренировки,

частотой участия в соревнованиях. Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья спортсмена в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды.

В связи с этим выбор восстановительных средств в том или ином случае должен быть индивидуальным для каждого легкоатлета.

Охарактеризуем основные медико-биологические средства восстановления. Главным средством восстановления и повышения работоспособности спортсменов является питание. Его значение трудно переоценить еще и потому, что период пребывания в ДЮСШ совпадает с формированием всех органов и систем растущего организма детей, подростков, юношей. Между тем, как показывает практика, проблеме питания зачастую не уделяется должного внимания ни самими занимающимися, ни тренерами.

Питание выполняет в организме энергетическую и пластическую функции. Энергетическая функция питания заключается в том, что при окислении кислородом содержащихся в пище жиров и углеводов выделяется энергия, используемая для мышечной деятельности. Пластическая функция состоит в использовании поступающих с пищей белков для построения и восстановления мышц, сухожилий и других тканей, которые разрушаются в процессе работы. Особое значение продукты, содержащие белковые вещества, необходимые для пластических целей, имеют в период роста.

Средние данные суточной потребности в основных пищевых веществах, витаминах и минеральных веществах.

Пищевые вещества, витамины, минеральные вещества	Количество
	2,3 - 2,5
Белки, г/кг массы тела	
Жиры, г/кг массы тела	1,8 - 2,0
Углеводы, г/кг массы тела	9,0 - 9,8
Витамины, мг:	
С	150-200
В1	2,8-3,6
В2	3,6-4,2
В3	18
В6	5-8
В12	0,004-0,008

РР	30-36
А	2,5-3,5
Е	22-26
Минеральные вещества, мг	
Кальций	1200-2100
Фосфор	1500-2600
Железо	25-40
Магний	500-700
Калий	4500-5500
	258-280
Энергия, кДж / кг массы тела	

Ориентируясь на средние данные, приведенные в таблице, следует помнить, что расход энергии спортсменов, а следовательно, и калорийность необходимого питания зависят от величины выполненной нагрузки, возраста, нервно-психического состояния, условий погоды и многих других факторов.

Для того чтобы правильно соотнести в рационе питания белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества, нужно знать их содержание в продуктах

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Средства медико-биологического контроля.

Медико-биологический контроль осуществляется применением различных средств:

- опрос,
- осмотр, визуальные наблюдения,
- пальпация, перкуссия, аускультация,
- инструментальные клинические и биохимические анализы крови и мочи.

Формы медико-педагогического контроля.

Оперативный контроль – врачебно-педагогические наблюдения на тренировках и соревнованиях с целью выявления начальных стадий заболеваний, оценки переносимости нагрузок, оценки гигиенических условий занятий, соответствия методики занятий гигиеническим требованиям.

Осуществляется путем опроса спортсменов об их самочувствии, визуального наблюдения за состоянием спортсменов, применения измерения АД, пальпации, аускультации, санитарно-гигиенического обследования условий занятий.

Оценивается функциональное состояние спортсмена и производится сопоставление тренировочных и соревновательных нагрузок с реакцией на них спортсмена. Даются рекомендации по коррекции нагрузок.

Текущий контроль – выявление перенапряжений, патологии, функционального состояния спортсмена после тренировки или соревнований

по оставшейся реакции на нагрузки.

Применяются те же средства, что и в оперативном контроле.

Производятся наблюдения за динамикой массы тела, за выделением с мочой продуктов гормонального обмена, за динамикой восстановления работоспособности.

Этапный контроль – углубленное медицинское обследование, включающее рентгенографию, эхографию, эргометрию с определением газообмена, биохимию крови, обследования у врачей специалистов, антропоморфологические обследования.

Показателем этапного контроля являются отсутствие или наличие нарушений в состоянии здоровья; функциональные показатели: МПК (максимальное потребление кислорода), ПАНО (порог анаэробного обмена), кислородный долг, максимальная мощность мышечной работы.

По результатам этапного контроля дается заключение о соответствии фактического и модельного уровней функционального состояния спортсмена как на данном этапе подготовки, так и по планируемому резул.

Контроль за состоянием здоровья спортсменов:

- возможность для спортсмена начать или продолжить занятия легкой атлетикой
- определение патологии и установление возможности коррекции тренировочной деятельности и реабилитационных мероприятий,
- соответствие условий занятий и методики учебно-тренировочной и соревновательной деятельности – гигиеническим требованиям.

Контроль за функциональным состоянием спортсменов:

- соответствие функционального состояния спортсмена планируемыми спортивными результатам в настоящее время и в перспективе;
- уровень функционального состояния спортсмена по отношению к модельному;
- соответствие нагрузок параметрам (переносимость нагрузок);

Дополнительные осмотры юных бегунов на короткие дистанции приурочиваются к концу мезоцикла. Они обязательно включают функциональные пробы сердечнососудистой системы и инструментальные методы исследования. В этапном врачебном обследовании большое значение придается определению динамики специальной тренированности. Особенно это относится к этапу углубленной тренировки в избранном виде спорта. Динамические наблюдения проводятся в одинаковых условиях. Этому требованию удовлетворяет методика повторных нагрузок. При их использовании соблюдается ряд методических требований: нагрузки должны быть специфичными для данного вида спорта; каждая из повторных нагрузок выполняется с максимальной интенсивностью, а между нагрузками регистрируются медико-биологические показатели; точно учитывается интенсивность и продолжительность выполнения нагрузки (секунды, метры,

баллы и т. д.); сопоставляются педагогические критерии и медико-биологические показатели. Повторные нагрузки для определения специальной тренированности сохраняются идентичными на различных этапах годового цикла.

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 спортсмен переносит максимальные тренировочные нагрузки (одно тренировочное занятие, недельный цикл и т. д.). Методы исследования зависят от возможностей медицинских работников и наличия аппаратуры. Минимальный комплекс включает измерение частоты сердечных сокращений, артериального давления, электрокардиограмму, проверку адаптации к дополнительной нагрузке.

На этапе начальной спортивной специализации текущий контроль осуществляется простыми методами для охвата наибольшего количества занимающихся. В этом случае врач проводит на занятиях наблюдения за внешним видом учащихся, который дает представление о степени утомления, проводит хронометраж занятий, изучает физиологическую кривую тренировки, при необходимости проводит индивидуальные наблюдения за отдельными спортсменами, используя при этом легкодоступные, необременительные методы исследования. Врач и тренер совместно анализируют тренировочные нагрузки и находят их оптимальную дозировку. До и после занятий исследуется частота сердечных сокращений, артериальное давление, жизненная емкость легких, динамометрия.

На этапе углубленной тренировки в избранном виде спорта особое значение приобретает оценка воздействия тренировочных нагрузок на юных спортсменов методом повторных нагрузок, а также изучение динамики специальной тренированности. Необходимо вести строгое наблюдение за процессом восстановления после больших и максимальных тренировочных и специфических соревновательных нагрузок.

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

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

Оценка физического развития проводится с учетом полового

созревания, так как биологический возраст в большей степени определяет показатели физической подготовленности и работоспособности, а также темпы их развития.

При оценке функционального состояния, прежде всего анализируют данные, полученные в состоянии покоя, по отношению к возрастным нормам (ЧСС, артериальное давление, электрокардиограмма и др.) или к должным величинам (жизненная емкость легких, максимальная вентиляция легких и др.).

При оценке функциональной подготовленности ориентируются на показатели работоспособности в тестирующих нагрузках. В практике врачебного контроля юных спортсменов количественное определение физической работоспособности при пульсе 170 уд./мин проводится почти на всех этапах многолетней подготовки.

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

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

В заключение следует отметить, что наличие медико-биологических данных на каждого спортсмена позволит своевременно вносить коррекцию в процесс тренировки бегунов на короткие дистанции, что будет способствовать повышению качества учебно-тренировочного процесса.

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Привитие инструкторских и судейских навыков желательно начинать с первого года обучения в учебно-тренировочных группах, используя для этого практические занятия, семинары, беседы, самостоятельное изучение литературы. Такая работа проводится в единстве с теоретической подготовкой (см. раздел «Теоретическая подготовка»). На первом году обучения в учебно-тренировочных группах занимающиеся должны уметь построить группу, отдать рапорт преподавателю, знать и уметь выполнять специальные беговые упражнения, знать места расположения в манеже или на стадионе отметок для пробегающих отрезков 30, 40, 50, 60, 80, 90, 100, 120, 150 м и т. д., соблюдать порядок движения на дорожках, технику безопасности в секторах для толкания ядра и прыжков. На каждое занятие назначается дежурный по группе, в обязанности которого входит подготовка мест занятий, получение и проверка необходимого инвентаря, оборудования и сдача его после окончания занятия.

На втором году обучения у занимающихся должно быть сформировано в общих чертах представление о технике низкого старта и бега по дистанции. Тренеру следует постоянно побуждать юных спринтеров к самоанализу движений во время любых беговых нагрузок, оценке техники выполнения упражнений товарищами по группе. В группе постепенно необходимо создавать такую обстановку, при которой выявлять и исправлять ошибки в специальных, прыжковых упражнениях, упражнениях со штангой, ядром, барьерном и гладком беге будут не только тренер, но и сами занимающиеся. В ходе тренировочных занятий, давая старты и отмашку при беге с хода друг другу, спортсмены приобретают навыки, необходимые старттеру и судье на финише.

На третьем году обучения в учебно-тренировочных группах занимающиеся должны периодически привлекаться тренером в качестве помощников при проведении разминки и основной части тренировки со спортсменами более младших возрастов. Определенная помощь тренеру ими может быть оказана и при проведении тестирования новичков во время отбора в группы начальной подготовки. По ходу тренировочных занятий, на семинарах, по итогам участия в соревнованиях спортсмены продолжают изучение правил соревнований по легкой атлетике. Большое значение для формирования инструкторских и судейских навыков в этот период имеет участие в организации и проведении соревнований школьников в качестве судьи, помощника старшего судьи по награждению, помощника старттера и пр.

На четвертом году обучения в учебно-тренировочных группах спортсмены должны уметь подбирать комплексы упражнений для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технику бега и некоторых других видов легкой атлетики, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися, помогать тренеру в работе с младшими возрастными группами.

На пятом году обучения в учебно-тренировочных группах обязаны знать правила соревнований по бегу, функции старттера, судьи на финише и судьи-секундометриста, уметь вести протокол соревнований, составлять четвертьфинальные, полуфинальные и финальные забеги. В этих функциях учащимся необходимо набираться опыта судейства на соревнованиях школьников района ДЮСШ

Другие виды спорта и подвижные игры

Спортивные и подвижные игры (баскетбол, волейбол, футбол на уменьшенном поле, борьба за мяч и т.п.).

Главная задача - развитие общей выносливости.

Сопутствующие задачи: а) воспитание воли к перенесению утомления; б) укрепление мускулатуры и суставно-связочного аппарата; в) выработка умения расслабляться

Упражнения из других видов спорта.

Упражнения на гимнастических снарядах. Различные упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, в лазании по канату, шесту, лестнице, в перелезании и подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брусья, конь, бревно). Прыжки через козла, коня с подкидного мостика. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

Акробатические упражнения. Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, мостик из стойки на руках, «полушпагат» и «шпагат», напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с возвышения без поворота и с поворотом на 180 градусов и 360 градусов, сальто вперед (с помощью), 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 защитника вперед, в стороны и назад, умение держать игрока с мячом и без мяча. Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

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

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

Характер и дозировка упражнений общей физической подготовки определяются с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности занимающихся, их индивидуальных особенностей, периодизации учебно-тренировочного процесса (года обучения) и конкретных задач учебно-тренировочного занятия.

ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ

Чтобы избежать травмирования во время занятий легкой атлетикой, необходимо выполнять следующие рекомендации по технике безопасности:

1. Места проведения занятий следует постоянно содержать в порядке. Своевременно проводить ремонт беговых дорожек и легкоатлетических

секторов. В зимнее время очищать их от снега, а в случае оледенения посыпать поваренной солью (песком, золой). В жаркое время резиnobитумные и синтетические дорожки надо смачивать водой.

2. Перед занятиями необходимо проверять исправность инвентаря и оборудования, состояние площадок.
3. Бег на стадионе следует проводить только в направлении против часовой стрелки.
4. Следить, чтобы в зонах безопасности во время бега и прыжков не было посторонних предметов и людей.
5. В качестве финишной ленточки использовать только легкорвущиеся ткани и нитки. Использование капроновых, нейлоновых тканей и ниток должно быть исключено.
6. Бежать на короткие дистанции при групповом старте следует только по своей дорожке, а во время бега исключить резко «стопорящую» остановку.
7. Необходимо тщательно рыхлить песок в яме — месте приземления, а при прыжках подкладывать в обувь под пятку резиновые прокладки.
8. Нельзя выполнять прыжки на неровном и скользком грунте с приземлением на руки.
9. Нельзя подавать снаряды броском. Перед метанием гранат и других предметов необходимо проверить, нет ли людей в направлении метания. При метании нельзя стоять справа от метаемого (когда метание выполняется левой рукой — слева) и ходить за снарядами без разрешения преподавателя. Перед метанием следует вытирать снаряды насухо.
10. Нельзя пересекать места, на которых проводятся занятия по метанию, бегу и прыжкам.
11. Грабли и лопаты нельзя оставлять на местах занятий. Грабли надо класть зубьями вниз, а спортивную обувь — шипами вниз.
12. Запрещается проводить на одной площадке одновременно занятия несовместимыми видами спорта (например, футбол и метания, футбол и бег).
13. Занятия по легкой атлетике должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

ОБЪЁМ МАКСИМАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы 0 годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет

Количество часов в неделю	6	6	9	16
Количество тренировок в неделю	3-4	3-5	4-6	7-12
Общее количество часов в год	312	312	468	832
Общее количество тренировок в год	156-208	156-260	208-312	364-624

3. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ.

3.1. План воспитательной и профориентационной работы

В «Концепции развития физической культуры и спорта в РФ, принятой Правительством РФ отмечено, что всесторонне и эффективное развитие физической культуры и спорта является важной составляющей частью государственной политики. Основная цель политики государства в области физической культуры и спорта – оздоровление нации, формирование здорового образа жизни населения, гармоничное воспитание здорового поколения. На современном этапе развития спорта роль воспитания обусловлена необходимостью достижения двух взаимосвязанных целей: развития качеств личности гражданина и подготовки профессионального спортсмена. В связи с этим, главная цель воспитательной работы заключается в формировании у них высоких морально-волевых качеств, патриотического чувства к Родине, коллективизма, дисциплины и трудолюбия, формирования моральной и психической готовности активно тренироваться и соревноваться за честь России. В воспитательной работе спортсменов важную роль играет непосредственно спортивная деятельность, дающая большие возможности. Главным субъектом воспитательной работы в отделении волейбола является тренер-преподаватель.

Главная цель воспитательной работы в школе со спортсменами:

- Тренерско-педагогический коллектив осуществляет решительный поворот к личности спортсмена. Личность обучающегося школы есть цель всей педагогической системы. Спортивная школа обеспечивает не только подготовку волейболиста к жизни в условиях отличных от привычных, но и полноценное проживание им каждого возрастного периода.

Воспитательная работа в школе со спортсменами строится на принципах:

- признания общечеловеческих ценностей и приоритета личности; индивидуального подхода к спортсмену.
- сочетание требовательности с уважением личности.
- единства обучения и воспитания.
- воспитания в коллективе и через коллектив.

В соответствии с поставленной целью воспитательной работы вытекают задачи, которые необходимо решать в процессе образования:

1. Воспитание правильного мировоззрения у спортсмена, предполагающего четкое понимание спортсменом-целей и задач подготовки.

2. Развитие потребностей в здоровом образе жизни, готовности и способности следовать нормам, правилам и традициям культуры и спорта, избранного вида спорта.

3. Формирование правильного отношения к статусу спортсмена.

Методами воспитательной работы в школе со спортсменами служат убеждение, поощрение, наказание, упражнение, личный пример тренера.

Формами воспитательной работы являются индивидуальные и коллективные беседы, анкетирование и опрос, информирование обучающихся по вопросам политического, социального и иных проблем в обществе и государстве; проведение встреч с замечательными людьми; организация и проведение праздничных мероприятий.

3.2. Планируемые показатели соревновательной деятельности по легкой атлетике

Результатом освоения дополнительной предпрофессиональной программы «легкая атлетика» является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

В результате обучения по программе, обучающиеся должны:

знать:

- основные понятия, термины используемые в легкой атлетике,
- роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни,
- историю развития легкой атлетике,
- правила соревнований в избранном виде спорта.

уметь:

- применять правила техники безопасности на занятиях,
- владеть основами гигиены, здорового образа жизни

- выполнять основные технические действия, предусмотренные программой,
- применять изученные тактические действия в соревновательных условиях.

Система контроля и зачетные требования.

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом - правильный выбор контрольных упражнений (тестов). При комплектации тестов необходимо исходить из того, что контрольные упражнения должны быть проверены на надежность, информативность и эквивалентность. Вместе с тем, предъявляются повышенные требования к доступности и минимизации числа рекомендуемых для детского тренера средств контроля. Учебная программа в беге на 100 и 200 м| предусматривает 7 контрольных упражнений, в том числе спортивный результат на основной дистанции. Все они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств; все имеют высокую корреляцию со спортивным результатом на основной дистанции и соответствуют статистическим критериям надежности, объективности и информативности.

В беге на короткие дистанции целесообразно проводить этапный контроль четыре раза в год по вышеупомянутым тестам. Для получения исходной информации в начале подготовительного периода проводится первое тестирование. Следующее контрольное тестирование проходит в конце специально-подготовительного этапа. Его цель - проверка эффективности выполненных в течение первого подготовительного периода нагрузок. Третье тестирование проводится в конце второго специально-подготовительного этапа. Цель - проверка эффективности применяемых нагрузок в течение зимнего соревновательного периода. После второго и третьего тестирования возможна определенная коррекция тренировочных нагрузок в зависимости от степени достижения того или иного контрольного норматива. И последнее тестирование на этапе основных соревнований имеет целью достижение контрольных нормативов во всех тестовых упражнениях, что обеспечивает выполнение целевого спортивного результата на основной дистанции.

Контрольное тестирование должно проводиться в процессе тренировки на протяжении 1-2 недель за 1-1,5 недели до соревнований.

Система педагогического контроля в подготовке юных спортсменов основывается на ряде методических положений. Первое из них - целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству. Это значит, что относительные показатели использования своих возможностей, типичные для спортсменов высших разрядов, должны служить ориентиром для определения нормативных требований к юным спортсменам. Второе методическое положение - установка на соразмерность развития физических качеств, т.е. обеспечение их должного соотношения. Реализация этого положения в контрольных показателях общей и специальной физической подготовленности юных спортсменов состоит в том, что контрольные нормативы, определяющие уровень развития отдельных физических качеств спортсмена, должны находиться в оптимальном соотношении, характерном для данного этапа многолетней тренировки.

Комплексы контрольных упражнений

Этапные нормативы подготовленности бегунов на короткие дистанции 1-го года обучения в учебно-тренировочных группах

№	Контрольные	Этапы тестирования							
		1		2		3		4	
		Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.
1	Бег на 100 м.с	15.2	16.3	15.0	16.1	14.9	15.9	14.7	15.7
2	Бег на 20 м.с/х, с	3.2	3.4	3.1	3.3	3.0	3.2	2.9	3.1
3	Бег на 50 м, с	9.4	9.8	9.3	9.6	9.1	9.5	9.0	9.4
4	Бег 300 м,с	51.0	56.1	50.3	55.1	49.7	53.5	49.1	52.5
5	Прыжок в длину с места, см	170	160	170	160	175	165	180	170
6	Тройной прыжок в длину с места, см	450	410	460	420	480	440	500	460
7	Десятерной прыжок в длину с места, м	-	-	-	-	-	-	-	-

Этапные нормативы подготовленности бегунов на короткие дистанции 2-го года обучения в учебно-тренировочных группах

№	Контрольные	Этапы тестирования							
				2		3		4	
		Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.

1	Бег на 100 м.с	14.7	15.7	14.4	15.5	14.1	15.3	13.9	15.1
2	Бег на 20 м.с/х, с	2.9	3.1	2.8	3.0	2.7	2.9	2.7	2.8
3	Бег на 50 м, с	9.0	9.4	8.9	9.3	8.7	9.3	8.5	9.2
4	Бег 300 м,с	49.1	52.5	47.1	51.8	47.1	51.1	46.5	51.5
5	Прыжок в длину с места, см	180	160	190	170	200	180	210	190
6	Тройной прыжок в длину с места, см	500	460	530	530	570	540	600	550
7	Десятерной прыжок в длину с места, м							20.5	18.0

Этапные нормативы подготовленности бегунов на короткие дистанции 3-го года обучения в учебно-тренировочных группах

№	Контрольные	Этапы тестирования								2	
								Юн.	Дев.		Юн.
1	Бег на 100 м.с	13.9	15.1	13.5	14.9	13.2	14.7	13.0	14.5		
2	Бег на 20 м.с/х, с	2.7	2.8	2.6	2.7	2.5	2.7	2.5	2.7		
3	Бег на 50 м, с	8.5	9.3	8.3	9.2	8.1	9.0	8.0	8.9		
4	Бег 300 м,с	46.5	50.5	45.1	49.8	44.1	49.1	43.5	48.5		
5	Прыжок в длину с места, см	210	190	220	195	225	200	230	200		
6	Тройной прыжок в длину с места, см	610	550	630	560	650	570	660	580		
7	Десятерной прыжок в длину с места, м	20.0	18.5	21.0	19.0	21.5	19.2	22.4	19.5		

Этапные нормативы подготовленности бегунов на короткие дистанции 4-го года обучения в учебно-тренировочных группах

№	Контрольные	Этапы тестирования							
				2		3		4	
		Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.

1	Бег на 100 м.с	13.1	14.7	12.9	14.5	12.7	14.3	12.5	14.1
2	Бег на 20 м.с/х, с	2.5	2.8	2.4	2.7	2.4	2.7	2.3	2.7
3	Бег на 50 м, с	8.0	9.0	7.9	8.9	7.8	8.8	7.6	8.6
4	Бег 300 м,с	43.7	49.1	43.1	48.5	42.5	47.8	41.7	47.0
5	Прыжок в длину с места, см	225	200	230	205	235	205	240	210
6	Тройной прыжок в длину с места, см	655	570	665	580	680	590	690	600
7	Десятерной прыжок в длину с места, м	22.0	19.0	22.5	20.0	23.0	20.5	23.5	21.0

**Этапные нормативы подготовленности бегунов на короткие дистанции
5-го года обучения в учебно-тренировочных группах**

№	Контрольные	Этапы тестирования							
				2		3		4	
		Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.
1	Бег на 100 м.с	12.6	14.2	12.4	14.0	12.3	13.8	12.2	13.7
2	Бег	2.4	2.6	2.3	2.6	2.3	2.6	2.3	2.6

	на 20 м.с/х, с								
3	Бег на 50 м, с	7.7	8.7	7.6	8.6	7.5	8.5	7.4	8.3
4	Бег 300 м,с	42.0	47.5	41.5	46.8	41.1	46.1	41.0	46.0
5	Прыжок в длину с места, см	235	205	240	210	240	210	245	215
6	Тройной прыжок в длину с места, см	685	595	780	605	705	615	710	620
7	Десятерной прыжок в длину с места, м	23.0	21.0	23.5	21.4	24.0	21.8	24.5	22.0

**Переводные нормативы для зачисления на учебно-тренировочный этап
(бег на короткие дистанции)
Юноши**

Контрольные упражнения	Группа начальной подготовки			Учебно-тренировочная группа				
	1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год

Бег на 20 м с ходу, с	-	3,4	3,2	2,9	2,7	2,5	2,3	2,2
Бег на 60 м, с	-	9,5	9,3	9,0	8,5	8,1	7,7	7,4
Бег на 300 м, с	-	55,0	53,2	50,0	46,0	43,0	41,0	39,5
Прыжок в длину с места, см	-	170	180	190	2,10	2,30	2,40	2,50
Тройной прыжок в длину с места, м	-	-	-	500	600	660	690	710
Десятерной прыжок в длину с места, м				19,2	20,5	22,4	23,5	24,5
Бег на 100 м, с	-	-	-	-	-	-	-	-

Девушки

Контрольные упражнения	Группа начальной подготовки			Учебно-тренировочная группа				
	1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
Бег на 20 м с ходу, с	-	3,5	3,3	3,1	2,8	2,7	2,7	2,6
Бег на 60 м, с	-	9,8	9,7	9,5	9,2	8,9	8,6	8,3
Бег на 300 м, с	-	57,0	55,3	52,5	51,5	48,5	47,0	46,0
Прыжок в длину с места, см	-	160	170	180	190	200	210	215
Тройной прыжок в длину с места, м	-	-	-	460	550	580	600	620
Десятерной прыжок в длину с места, м				17,0	18,0	19,5	21,0	22,0
Бег на 100 м, с	-	-	-	-	-	-	-	-

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

Прыжки		
Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу (не более 3,4 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 4,2 с)
	Бег 100 м (не более 15,2 с)	Бег 100 м (не более 17,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
Метания		
Скоростные качества	Бег на 30 м с ходу (не более 4,5 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 5,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Бросок набивного мяча 3 кг (не менее 12 м)	Бросок набивного мяча 3 кг (не менее 10 м)
Многоборье		
Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу (не более 3,4 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 4,2 с)
	Бег 100 м (не более 15,2 с)	Бег 100 м (не более 17,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Бросок набивного мяча 3 кг (не менее 11 м)	Бросок набивного мяча 3 кг (не менее 9 м)

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ
(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Бег на короткие дистанции		
Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу (не более 2,7 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 2,9 с)
	Бег 300 м (не более 50 с)	Бег 300 м (не более 65 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 600 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 560 см)
Спортивный разряд	Третий спортивный разряд	
Бег на средние и длинные дистанции, Спортивная ходьба		
Скоростные качества	Бег на 60 м с ходу (не более 9,6 с)	Бег на 60 м с ходу (не более 10,2 с)

	Бег 300 м (не более 50 с)	Бег 300 м (не более 53,5 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 12 мин)	Бег 2000 м (не более 8 мин)
Спортивный разряд	Третий спортивный разряд	
Прыжки		
Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу (не более 2,7 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 2,9 с)
	Бег 100 м (не более 12,5 с)	Бег 100 м (не более 13,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 600 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 560 см)
Спортивный разряд	Третий спортивный разряд	
Метания		
Скоростные качества	Бег на 30 м с ходу (не более 3,5 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 4,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 775 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 570 см)
Силовые качества	Жим штанги лёжа (не менее 90 кг)	Жим штанги лёжа (не менее 45 кг)
Спортивный разряд	Третий спортивный разряд	
Многоборье		
Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу (не более 2,7 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 3,0 с)
	Бег 100 м (не более 14,2 с)	Бег 100 м (не более 17,0 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Бросок набивного мяча 3 кг (не менее 12 м)	Бросок набивного мяча 3 кг (не менее 10 м)
Спортивный разряд	Третий спортивный разряд	

ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ И ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

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

Промежуточная аттестация проводится в форме сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке в начале и в конце учебного года (октябрь, апрель-май) на контрольных тренировках и соревнованиях по виду спорта. Целью промежуточной аттестации является

определение соответствия уровня подготовки учащихся ДЮСШ требованиям образовательных программ.

Основными задачами аттестации являются:

- получение объективной информации для подготовки решения Педагогического совета школы о переводе обучающихся в следующую группу или на следующий этап подготовки;
- выявление проблем тренеров-преподавателей в выборе средств, методов обучения, в оптимальном распределении учебно-тренировочных нагрузок на год.
- Стимулирование целенаправленного, непрерывного повышения уровня спортивной подготовки учащихся ДЮСШ .
- Обеспечение учащимся ДЮСШ возможности повышения уровня спортивной подготовки по виду спорта
- Определение уровня спортивной подготовки по виду спорта

Основными принципами промежуточной аттестации являются:

- обязательность для всех учащихся спортивных групп.
- открытость и коллегиальность, обеспечивающие объективное, гуманное и доброжелательное отношение к аттестуемым.

Форма промежуточной аттестации — сдача контрольных нормативов.

Обучающиеся выполняют конкретно установленные для перевода на следующий этап (год) подготовки нормативы. Освоение дополнительной предпрофессиональной программы завершается обязательной итоговой аттестацией. Итоговая аттестация проводится по завершении тренировочного этапа. Формой проведения итоговой аттестации учащихся является сдача контрольных нормативов и тестов, в рамках образовательной программы. предусматривает комплекс контрольных упражнений по предметным областям (теория и методика физической культуры - ответы на вопросы; общая и специальная физическая подготовка, избранный вид спорта - сдача контрольных упражнений). Контроль освоения Программы проводится в форме «Зачет/незачет». Обучающиеся, выполнившие зачетные требования на 80% и более, считаются успешно сдавшими итоговую аттестацию. Конкретный перечень контрольных нормативов и тестов, входящих в состав итоговой аттестации определяется на основании дополнительных предпрофессиональных программ по виду спорта. По окончании обучения по данной Программе по результатам итоговой аттестации обучающемуся (выпускнику) выдается свидетельство, форма которого устанавливается локальным нормативным актом Учреждения.

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки

Результатом реализации Программы является:

1. 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.

2. 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.

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 занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок; - выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по легкой атлетике.

в области других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества в легкой атлетике средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

А.А. Ушаков, И.Ю. Радчич. Легкая атлетика (многоборье) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2005

В.В. Ивочкин, Ю.Г.Травин и др. Легкая атлетика (бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2004

В.Г. Никитушкин, В.Б. Зеличенко и др. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2004

И.С. Ильин, В.П. Черкашин. Легкая атлетика (барьерный бег) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2004

В.Н. Селуянов. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион» Москва, 2007

С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007

А.И. Пьянзин. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов «Теория и практика физической культуры» Москва, 2004

Роб Слимейкер, Рэй Браунинг. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость «Тулома» Мурманск, 2007

В.Н. Селуянов. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион» Москва, 2007

С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007

В.Г. Никитушкин, В.Б. Зеличенко и др. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции) Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СЖЮШОР «Советский спорт» Москва, 2004

И.С. Ильин, В.П. Черкашин. Легкая атлетика (барьерный бег) Примерная программа

В.И.Лахов, В.И.Коваль, В.Л.Сечкин. «Организация и судейство соревнований по легкой атлетике. Учебно-методическое пособие. Москва
Аудиовизуальные средства обучения: Комплексы упражнений (альбом) на развитие силы, выносливости и т.д.; съемки учебно-тренировочных занятий; видеозаписи на спортивную тематику; видеосъемки спортивных мероприятий, соревнований.

<http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации

<http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России

<http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет

<http://www.iaaf.org/> - Международная ассоциация легкоатлетических федераций

<http://www.european-athletics.org/> - Европейская легкоатлетическая ассоциация

<http://www.rusathletics.com/> - Всероссийская федерация легкой атлетики