

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ
ШКОЛА «ЗЕЛЕНЧУКСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА»**

Принята
Педагогическим
Советом МКУДО « ДЮСШ ЗМР »
Протокол № 1 от



У Т В Е Р Ж Д А Ю
директор МКУ ДО «ДЮСШ ЗМР»
Анурова Л.А.



**МОДИФИЦИРОВАННАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

Тренер-преподаватель Кипкеев А.М.

ст. Зеленчукская
2020 год

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа по виду спорта легкая атлетика для МКУДО «ДЮСШ ЗМР» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика (утвержден приказом Минспорта России от 24 апреля 2013 г. N 220), с учетом основных положений:

- Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»,
- Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации",
- Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (утверждены приказом Минспорта РФ от 12 сентября № 730),
- Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утверждены приказом Минспорта России от 24 октября 2012 г. N 325),
- Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта (утверждены приказом Минспорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 731),
- Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 26.06.2012 № 504,
- Методических рекомендаций по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации (письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 16.10.2006,
- Устава МКУДО «ДЮСШ»

Легкая атлетика - один из древнейших видов спорта. Так, еще за много веков до нашей эры некоторые народы Азии и Африки устраивали легкоатлетические соревнования. Но подлинный расцвет этого вида спорта наступил в Древней Греции. Борьбу, кулачный бой и вообще все упражнения, которые развивали силу, греки относили к тяжелой атлетике. Ясно, что название "легкая атлетика" сегодня достаточно условное, ведь трудно назвать, например, бег на сверхдлинные дистанции — марафон или метание молота "легкими" физическими упражнениями. Древнейшим состязанием атлетов, несомненно, является бег. Легкая атлетика - вид спорта, объединяющий такие дисциплины как: ходьба, бег, прыжки (в длину, высоту, тройной, с шестом), метания (диск, копье, молот, и толкание ядра) и легкоатлетические многоборья. Один из основных и наиболее массовых видов спорта - 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.

Легкоатлетические виды спорта можно классифицировать по различным параметрам: по группам видов легкой атлетики, по половому и возрастному признакам, по месту проведения. Основу составляют пять видов легкой атлетики: ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья. Классификация по половому и возрастному признакам: мужские, женские виды; для юношей и девушек различных возрастов. В последней спортивной классификации по легкой атлетике у женщин насчитывается 50 видов программы, проводимых на стадионах, шоссе и пересеченной местности, и 14 видов программы, проводимых в помещении, у мужчин – 56 и 15 видов программы, соответственно.

Следующая классификация видов спорта приводится по местам проведения

тренировок и соревнований: стадионы, шоссейные и проселочные дороги, пересеченная местность, спортивные манежи и залы.

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

Исходя из наличия тренировочной базы в МКУДО «ДЮСШ ЗМР», культивируются следующие виды легкой атлетики: *Спринт, или бег на короткие дистанции, бег на средние дистанции, метание.*

Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этап и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах

| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
|--|------------------------------------|---|-------------------------------|
| Этап начальной подготовки | 2 | 8 | 15 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 12 | 5-13 |

Программа включает в себя нормативную и методические части и содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию, организации и проведению тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки спортсменов легкоатлетов. Предусматривается последовательность и непрерывность многолетнего процесса становления мастерства легкоатлетов, преемственность в решении задач укрепления здоровья юных спортсменов, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Программой предусматривается последовательность и непрерывность многолетнего процесса подготовки легкоатлетов, последовательность в решении задач укрепления здоровья, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов. При ее разработке были учтены передовой опыт обучения и тренировки юных легкоатлетов, результаты научных исследований по юношескому спорту, практические рекомендации по возрастной физиологии и спортивной медицине, по теории и методике физического воспитания, педагогике, гигиене, психологии. Структура методической части программы включает: основной программный материал по разделам подготовки легкоатлетов, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; организацию и проведение педагогического и медицинского контроля; примерные недельные микроциклы по годам на учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования.

Нормативная часть учебной программы включает:

- режим тренировочной работы;
- примерный план тренировочных занятий;
- соотношение средств общей, специальной физической подготовки и специальной подготовки;
- показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле;
- требования к квалификации спортсменов, допускаемых к соревнованиям.

Обучение осуществляется в спортивных группах, наполняемость которых регламентируется требованиями этапа подготовки, правилами техники безопасности и санитарно-гигиеническими нормами, и закреплена Приказом Минспорта России от 24.04.2013 г. №220 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика».

Программа предполагает решение следующих основных задач:

- содействие гармоническому физическому развитию, разносторонней физической и технической подготовленности и укреплению здоровья;
- подготовка спортсменов легкоатлетов высокой спортивной квалификации, подготовка резерва сборной команды России;
- теоретическая подготовка спортсменов;
- воспитание волевых, дисциплинарных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых легкоатлетов.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях. Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;
- теоретические занятия (беседы, лекции, просмотр видеоматериалов по спортивной тематике и др.);
- контрольные испытания;
- контрольные соревнования.

Дополнительные формы тренировочного процесса:

- тренировочные сборы;
- показательные выступления;
- участие в спортивно-массовых мероприятиях (эстафеты, игры, конкурсы, викторины и др.).

При составлении тематического плана учтен режим тренировочной работы в неделю с расчётом на 46 недель непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель для тренировок в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам на период их активного отдыха. С увеличением общего годового объёма часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки.

Из года в год повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и интегральную подготовку. Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объём нагрузок, направленных на ОФП.

Тематический план раскрывает:

- содержание и последовательность изучения программного материала по недельным циклам;
- объёмы основных параметров подготовки;
- распределение объёмов основных средств тренировки по неделям (46 недель);
- комплекс контрольных испытаний по этапам подготовки и сроки проведения педагогического контроля;

Планирование годичного цикла тренировки обучающихся спортивных школ определяется:

- задачами, которые поставлены в годичном цикле;
- закономерности развития и становления спортивной формы;
- периодизацией, принятой в конкретном виде спорта;
- календарём и системой спортивных соревнований, в том числе и сроками проведения основных из них.

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

2. Учебный план и тематическое планирование

2.1. Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям.

Система подготовки юных спортсменов требует четкого планирования нагрузок, применяемых в процессе тренировки, с учетом возрастных особенностей растущего организма.

Общий подход к планированию, на всех этапах многолетней тренировки, заключается в постоянном возрастании объемов общей и специальной физической подготовки, с изменением их процентного соотношения в сторону увеличения удельного веса средств СФП при снижении ОФП, процент технической подготовки постепенно увеличивается и составляет более половины от общего объема тренировочных средств.

| Этапы | СОГ | ГНП-1 | ГНП-2 | ГНП-3 | ТГ-1 | ТГ-2 | ТГ-3 | ТГ-4 | ТГ-5 |
|-------------------------------------|---|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| Разделы | 6 час | 6 час. | 8 час. | 8 час. | 12 час. | 12 час. | 12 час. | 18 час. | 18 ч |
| 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 |
| Общая физическая подготовка | 42% | 42% | 41% | 41% | 39% | 39% | 25% | 25% | 25% |
| | 118 | 118 | 150 | 150 | 216 | 216 | 218 | 218 | 218 |
| Специальная физическая подготовка | 7% | 7% | 8% | 8% | 10% | 10% | 15% | 15% | 15% |
| | 20 | 20 | 33 | 33 | 55 | 55 | 125 | 125 | 125 |
| Технико-тактическое мастерство | 45% | 45% | 48% | 48% | 48% | 48% | 58% | 58% | 58% |
| | 126 | 126 | 173 | 173 | 269 | 269 | 484 | 484 | 484 |
| Теоретическая подготовка | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 10 | 10 | 10 |
| Контрольно-переводные испытания | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Контрольные соревнования | Согласно календарю спортивно-массовых мероприятий | | | | | | | | |
| Восстановительные мероприятия | | | | | | | + | + | + |
| Инструкторская и судейская практика | | | | | | | + | + | + |
| Медицинское обследование | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Итого часов: | 276 | 276 | 368 | 368 | 552 | 552 | 552 | 828 | 828 |

Планирование годового цикла тренировки зависит от задач конкретного этапа подготовки, календаря спортивно-массовых мероприятий и сроков проведения основных стартов года. Кроме того, каждый тренер вносит корректировки в зависимости от расписания занятий.

Общегодовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки свыше двух лет, может быть сокращен не более чем на 25 %.

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДЛЯ УЧЕБНЫХ ГРУПП ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ (СЕТКА ЧАСОВ)
(46 учебных недель)

| № плп | Разделы программы | Группы начальной подготовки | | | Учебно-тренировочные группы | | | | |
|---------------|-------------------------------------|---|------------|------------|-----------------------------|----------------|------------|------------|------------|
| | | Годы обучения | | | | | | | |
| | | 1 | 2 | 3 | 1 (4хборье) | 2 (4хборье) | 3 | 4 | 5 |
| | | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия (в академических часах) | | | | | | | |
| | | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| | | количество часов в неделю | | | | | | | |
| | | 6 | 8 | 8 | 12 | 12 | 12 | 18 | 18 |
| годовой объем | | | | | | | | | |
| 1 | Теория | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 10 | 10 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 118 | 150 | 150 | 216 | 216 | 216 | 205 | 205 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 20 | 33 | 33 | 55 | 55 | 55 | 125 | 125 |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 126 | 173 | 173 | 269 | 269 | 269 | 484 | 484 |
| 5 | Восстановительные мероприятия | | | | | | + | + | + |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | | | | | | + | + | + |
| 7 | Контрольно-переводные мероприятия | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 8 | Соревнования | по к а л е н д а р ю | | | | | | | |
| | Итого | 276 | 368 | 368 | 552 | 552 | 552 | 828 | 828 |

(примерный) Годовой учебно-тематический план-график учебно – тренировочной нагрузки для групп начальной подготовки 1г.о. (л/а 4-х борье: бег, прыжки, метания)– 6 час/ нед.(46 нед)

| №п/п | Разделы подготовки | Месяцы | | | | | | | | | | | Годовым час | |
|----------|---|--------|-----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|-------------|------------|
| | | сен | окт | но | дек | янв | фев | мар | апр | май | июнь | июль | | август |
| 1 | Теорет.подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | 8 |
| 1.1 | Правила поведения в спортивном зале и на стадионе | X | | X | | | | | | | | | | |
| 1.2 | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья | | X | | | | | | | | | | | |
| 1.3 | Общие сведения о строении и функциях организма. Влияние физической культуры и спорта на организм человека | | | | X | | | | | | | | | |
| 1.4 | Личная и общественная гигиена | | | | | X | | | | | | | | |
| 1.5 | Закаливание организма | | | | | | X | | | | | | | |
| 1.6 | Места занятий и инвентарь | | | | | | | X | | | | | | |
| 1.7 | Правила соревнований | | | | | | | | X | | | | | |
| 2 | Общая физическая подготовка | 12 | 13 | 10 | 11 | 10 | 11 | 11 | 11 | 11 | 12 | | 6 | 118 |
| 2.1 | Бег, ходьба | | | | | | | | | | | | | |
| 2.2 | общеразвивающие упр. | | | | | | | | | | | | | |
| 2.3 | упр. для развфизич.качеств (гибкость,ловкость,подвижность в суставах, сила и т.д.) | | | | | | | | | | | | | |
| 2.4 | Упр. со снарядами (скакалка, н/мячи, гантели и т.д.) | | | | | | | | | | | | | |
| 2.5 | Акробатические упражнения | | | | | | | | | | | | | |
| 2.6 | подв. игры, эстафеты | | | | | | | | | | | | | |
| 2.7 | спортивные игры | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | | 1 | 16 |
| 3.1 | Специальные подводящие и беговые упражнения | | | | | | | | | | | | | |
| 3.2 | Ускорения с послед. бегом по инерции | | | | | | | | | | | | | |
| 3.3 | Спец.прыжк.упражн. | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 13 | 13 | 13 | 12 | 11 | 13 | 12 | 12 | 13 | 13 | | 5 | 130 |
| 4.1 | Обучение основам техники метания | | | | | | | | | | | | | |
| 4.2 | Обучение основам техники прыжка в длину с места | | | | | | | | | | | | | |
| 4.3 | Обучение основам техники прыжка в длину с разбега | | | | | | | | | | | | | |
| 4.4 | Обучение технике бега с высок. и н/старта | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | Контрольно-переводные испытания | | | | | | | | 2 | 2 | | | | 4 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|---------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--|----|------------|
| 6 | соревнования | | | | | | | | | | | | | |
| | По календарю | | | | | | | | | | | | | |
| | итого | 27 | 28 | 26 | 26 | 23 | 27 | 26 | 28 | 27 | 26 | | 12 | 276 |

(Примерный) Годовой учебно-тематический план-график учебно – тренировочной нагрузки для групп начальной подготовки 2,3г.о. (л/а 4-х борье: бег, прыжки, метания). – 8 час/ нед.(46 нед)

| №п/п | Разделы подготовки | Ед. изм. | Месяцы | | | | | | | | | | | | Год объем |
|----------|--|----------|--------|-----|------|------|--------|------|------|------|-----|-----|-----|------------|-----------|
| | | | сен | окт | ноя | дек | январь | фев | мар | апр | май | июн | июл | авг | |
| 1 | Теорет.подготовка | час | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | 8 | |
| 1.1 | Техника безопасности и профилактика травматизма | | x | | | | | | | | | | | | |
| 1.2 | Физическое воспитание детей и подростков | | | x | | | | | | | | | | | |
| 1.3 | Режим дня юного спортсмена | | | | x | | | | | | | | | | |
| 1.4 | Спортивная гигиена и закаливание | | | | | x | | | | | | | | | |
| 1.5 | Краткие сведения о строении и функциях организма | | | | | | x | | | | | | | | |
| 1.6 | История развития избранного вида спорта | | | | | | | x | | | | | | | |
| 1.7 | Правила соревнований | | | | | | | | | x | | | | | |
| 1.8 | Места занятий, оборудование, инвентарь | | | | | | | | x | | | | | | |
| 2 | Общая физическая подготовка | | 13 | 14 | 14 | 15.5 | 13 | 14 | 14.5 | 13 | 13 | 15 | 11 | 150 | |
| 2.1 | кроссовый бег | | | | | | | | | | | | | | |
| 2.2 | общеразвивающие упр. | | | | | | | | | | | | | | |
| 2.3 | упр. для развфизич.качеств | | | | | | | | | | | | | | |
| 2.4 | подв. игры, эстафеты | | | | | | | | | | | | | | |
| 2.5 | спортивные игры | | | | | | | | | | | | | | |
| 2.6 | Упр. со снарядами(скакалка, н/мячи, гантели) | | | | | | | | | | | | | | |
| 2.7 | Акробатические упр. | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Специальная физическая подготовка | | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 33 | |
| 3.1 | Ускорения из различных стартовых положений | | | | | | | | | | | | | | |
| 3.2 | Спец.бег. упражнения | | | | | | | | | | | | | | |
| 3.3 | Спец.прыжк.упражн. | | | | | | | | | | | | | | |
| 3.4 | Специально подобранные подв.игры и спорт.игры (лапта,салки и т.д.) | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Технико- | | 16.5 | 17 | 15.5 | 17 | 15 | 16.5 | 18 | 14.5 | 17 | 17 | 9 | 173 | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|--|--------------|-----------|-------------|-------------|-----------|-------------|-------------|-------------|-----------|-----------|--|--|--|--|--|--|-----------|------------|----------|
| | тактическая подготовка | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4.1 | Обучение техники метания (с места, 3-х шагов, разбега) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4.2 | Обучение техники прыжка в длину с места | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4.3 | Обучение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4.4 | техника бега с н/старта | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | Контрольно-переводные испытания | | | | | | | | | 2 | 2 | | | | | | | | | 4 |
| 6 | соревнования | По календарю | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | итого | 33.5 | 35 | 33.5 | 36.5 | 32 | 33.5 | 36.5 | 33.5 | 35 | 35 | | | | | | | 24 | 368 | |

(примерный) Годовой учебно-тематический план-график учебно – тренировочной нагрузки для тренировочных групп 1,2,3 г.о. (л/а 4-х борье: бег, прыжки, метания) – 12час/ нед. (46 нед)

| №п/п | Разделы подготовки | Месяцы | | | | | | | | | | | | Год объем час | | | | | | |
|----------|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------|-----|---------------|--|-----------|--|--|------------|----------|
| | | сен | окт | ноя | дек | янв | фев | мар | апр | май | июнь | июль | авг | | | | | | | |
| 1 | Теорет.подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | | | | 8 |
| 1.1 | Спортивный травматизм и меры его предупреждения | x | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.2 | Первая помощь при травмах | | x | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.3 | Физическая культура и спорт в России. | | | x | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.4 | Олимпийское движение | | | | x | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.5 | Влияние физических упражнений на организм человека | | | | | x | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.6 | Использование естественных факторов природы в целях укрепления здоровья и закаливания организма | | | | | | x | | | | | | | | | | | | | |
| 1.7 | Личная гигиена спортсмена | | | | | | | x | | | | | | | | | | | | |
| 1.8 | Основы техники видов легкой атлетики | | | | | | | | x | | | | | | | | | | | |
| 2 | Общ. физич.подготовка | 20 | 21 | 20 | 21 | 18 | 22 | 22 | 21 | 20 | 20 | | | | | 11 | | | 216 | |
| 2.1 | кроссовый бег | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2.2 | спорт. игры , подв. игры, эстафеты | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2.3 | упр. для развфизич.качеств (скоростных, специальной выносливости, скоростно-силовых) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2.4 | Упр.для укрепления мышц плечевого пояса, позвоночника | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|---|--------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|--|-----------|------------|--|
| 2.5 | Упр.с отягощениями и на тренажерах | | | | | | | | | | | | | | |
| 2.6 | Упр.на гимнастических снарядах | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Спец. физич. подготовка | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | | 5 | 55 | |
| 3.1 | спец.бег. упражнения | | | | | | | | | | | | | | |
| 3.2 | спец.прыжк.упражн. | | | | | | | | | | | | | | |
| 3.3 | Бег на отр. 30-80 м | | | | | | | | | | | | | | |
| 3.4 | Бег на отр. 100- 150 м | | | | | | | | | | | | | | |
| 3.5 | Бег с разл. интенсивностью от 20 до 300м | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Техн.-тактич. подготовка | 26 | 27 | 26 | 26 | 24 | 25 | 25 | 25 | 25 | 27 | | 13 | 269 | |
| 4.1 | соверш. техники бега на коротк., средн. дист | | | | | | | | | | | | | | |
| 4.2 | соверш.техники прыжка в длину с разбега(фазы отталки., полета, приземл) | | | | | | | | | | | | | | |
| 4.3 | соверш.техники метания т.мяча с места, с полного разб.,фин.усилие | | | | | | | | | | | | | | |
| 4.4 | Обучение технике бега по повороту | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | Восстановит.мероприятия | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | Контрольно-переводные испытания | | | | | | | | 2 | 2 | | | | 4 | |
| 7 | соревнования | по календарю | | | | | | | | | | | | | |
| | итого | 52 | 54 | 52 | 53 | 47 | 53 | 53 | 55 | 52 | 52 | | 29 | 552 | |

(Примерный) Годовой учебно-тематический план учебно – тренировочной нагрузки для учебно – тренировочных групп 4, 5 г.о. (л/а) – 18 час/ нед. (46 нед)

| №п/п | Разделы подготовки | Месяцы | | | | | | | | | | | Год объем | |
|----------|--|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|------|-----------|-----------|
| | | сен | окт | ноя | дек | январь | фев | мар | апр | май | июнь | июль | | авг |
| 1 | Теорет.подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | 10 |
| 1.1 | Техника безопасности и профилактика травматизма | X | | | | | | | | | | | | |
| 1.2 | Единая Всесоюзная спортивная классификация по лёгкой атлетике | | X | | | | | | | | | | | |
| 1.3 | Спортивная гигиена и режим. Профилактика вредных привычек | | | X | | | | | | | | | | |
| 1.4 | Общие сведения о строении и функциях организма. Влияние физической культуры и спорта на организм человека. | | | | X | | | | | | | | | |
| 1.5 | Врачебный контроль, самоконтроль. | | | | | X | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|--|-----|-----|-----|-----|--------|-----|-----|-----|-----|------|------|-----|------------|--|
| 1.6 | Основные методы спортивной тренировки | | | | | | X | | | | | | | | |
| 1.7 | Основы техники видов лёгкой атлетики. | | | | | | | X | | | | | | | |
| 1.8 | Инструкторская и судейская практика | | | | | | | | X | X | X | | | | |
| 2 | Общ. физич.подготовка | 18 | 19 | 18 | 19 | 19 | 19 | 19 | 18 | 18 | 20 | | 18 | 205 | |
| 2.1 | кроссовый бег | | | | | | | | | | | | | | |
| 2.2 | спорт. игры и подв. игры | | | | | | | | | | | | | | |
| 2.3 | упр. для развфизич.качеств (скоростных, скоростно-силовых, силовых) | | | | | | | | | | | | | | |
| 2.4 | Упр с отягощениями и на тренажерах | | | | | | | | | | | | | | |
| 2.5 | Стартовые упр. (с ходьбы, медл.бега, в затрудненных условиях – с партнером, отягощениями) | | | | | | | | | | | | | | |
| 2.6 | Развитие скоростной выносливости. Повторные отрезки до 150 м | | | | | | | | | | | | | | |
| 2.7 | Развитие быстроты движений, н/м вбегания, сбегания в горку и с горки | | | | | | | | | | | | | | |
| 2.8 | Упражнения для развития гибкости, растягивание и расслабление мышц. | сен | окт | ноя | дек | январь | фев | мар | апр | май | июнь | июль | авг | | |
| 3 | Специальная физ.подготовка | 11 | 12 | 12 | 13 | 12 | 10 | 12 | 10 | 10 | 10 | | 13 | 125 | |
| 3.1 | спец.бег. упражнения | | | | | | | | | | | | | | |
| 3.2 | спец.прыжк.упражн. | | | | | | | | | | | | | | |
| 3.3 | Бег на отр. 30-80 м | | | | | | | | | | | | | | |
| 3.4 | Бег на отр. 100- 150 м | | | | | | | | | | | | | | |
| 3.5 | Упражнения на растягивание и подвижность суставов | | | | | | | | | | | | | | |
| 3.6 | Ускорения (в гору, по песку, с использованием тяги и т.д) | | | | | | | | | | | | | | |
| 3.7 | Бег сходу | | | | | | | | | | | | | | |
| 3.8 | Бег с изменением скорости | | | | | | | | | | | | | | |
| 3.9 | Прыжки с укороченного разбега | | | | | | | | | | | | | | |
| 3.10 | Броски (снаряда) вперед, через голову и т.д. | | | | | | | | | | | | | | |
| 3.11 | Повторный бег до 600м, 1000м | | | | | | | | | | | | | | |
| 3.12 | Темповой бег, «фартлек» | сен | окт | ноя | дек | январь | фев | мар | апр | май | июнь | июль | авг | | |
| 4 | Техн.-тактич. подготовка | 48 | 49 | 44 | 48 | 43 | 45 | 49 | 47 | 45 | 47 | | 19 | 484 | |
| 4.1 | соверш.техники бега на коротк., средн. дист | | | | | | | | | | | | | | |
| 4.2 | соверш.техники прыжка в длину с разбега(фазы отталкивания, полета, приземления) | | | | | | | | | | | | | | |
| 4.3 | соверш.техники толкания ядра с места, с толчка ,фин.усилие | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|---|--------------|-----|-----|-----|--------|-----|-----|-----|-----|------|------|-----|------------|
| 4.4 | Имитация работы рук, сочетание правильной работы рук и ног в беге | | | | | | | | | | | | | |
| 4.5 | Положение низкого старта | | | | | | | | | | | | | |
| 4.6 | Выбегание со стартовых колодок | | | | | | | | | | | | | |
| 4.7 | Выбегание с ускорением и последующим бегом по инерции | | | | | | | | | | | | | |
| 4.8 | Пробегание отрезка с низкого старта на время до 40 м. | | | | | | | | | | | | | |
| 4.9 | Прыжок в длину, тройным с короткого и полного разбега | | | | | | | | | | | | | |
| 4.10 | Вход в поворот с высокого и низкого старта | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | Восстановит.мероприятия | сен | окт | ноя | дек | январь | фев | мар | апр | май | июнь | июль | авг | |
| 6 | Контрольно-переводные испытания | | | | | | | | 2 | 2 | | | | 4 |
| 7 | соревнования | по календарю | | | | | | | | | | | | |
| | итого | 78 | 81 | 75 | 81 | 75 | 75 | 81 | 78 | 76 | 78 | | 50 | 828 |

При составлении учебного плана учтен режим тренировочной работы в неделю с расчётом на 46 недель непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель для тренировок в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам на период их активного отдыха. С увеличением общего годового объёма часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Из года в год повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и интегральную подготовку. Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объём нагрузок, направленных на ОФП.

Учебный план раскрывает:

- содержание и последовательность изучения программного материала по недельным циклам;
- объёмы основных параметров подготовки;
- распределение объёмов основных средств тренировки по неделям;
- комплекс контрольных испытаний по этапам подготовки и сроки проведения педагогического контроля;

Планирование годичного цикла тренировки обучающихся спортивных школ определяется:

- задачами, которые поставлены в годичном цикле;
- закономерности развития и становления спортивной формы;
- периодизацией, принятой в конкретном виде спорта;
- календарём и системой спортивных соревнований, в том числе и сроками проведения основных из них.

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

2.2. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в избранном.

1. 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, брусья, конь, бревно).Прыжки через козла, коня и стол с подкидным мостиком. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

2. 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 180гр. и 360 гр. сальто вперед (с помощью), колесо(переворот боком).

3. 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.

4. 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.

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

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

Этапные нормативы по видам спортивной подготовки и их парциальное соотношение на этапах спортивной подготовки

| Виды спортивной подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
|---|------------------------------------|------------|--|----------------|
| | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| | 1 год | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Бег на короткие дистанции | | | | |
| 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 |
| Прыжки | | | | |
| 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 |

3. Методическая часть

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

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

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

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

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

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

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

6. *Непрерывность и цикличность процесса подготовки.* Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости проведения систематического тренировочного процесса и одновременного изменения его содержания в соответствии с продолжительностью занятий данным видом спорта и этапа спортивной подготовки.

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

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

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

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

Этапы, задачи, средства и методы подготовки для различных дисциплин легкой атлетики, развиваемых в школе, имеют незначительные различия и поэтому могут быть взяты за основу планирования и построения многолетней подготовки спортсменов разных специализаций.

Большое влияние на периодизацию этапов подготовки оказывают темпы прироста отдельных физических качеств у мальчиков и девочек. Суммируя данные различных исследований, можно наиболее эффективными по темпам прироста физических качеств считать следующие возрастные периоды спортсменов.

Для развития:

- выносливости: анаэробные возможности (общая выносливость) – с 10 до 12 лет и с 17 до 18 лет; специальная выносливость (спринтерская) – с 14 до 16 лет; анаэробные возможности (специальная выносливость бегунов на средние и длинные дистанции) – с 15 до 18 лет;
- быстроты: показатель темпа движения – с 9 до 13 лет; двигательной реакции – с 9 до 12 лет;
- скоростно-силовые качества: с 10-12 лет до 13-14 лет;
- абсолютная сила: с 14 до 17 лет;
- гибкость: с 6 до 10 лет;
- ловкость: с 9 до 10 лет и с 16 до 17 лет.

Влияние физических качеств и морфофункциональных показателей на результативность спортсмена

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

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

Особая роль в многолетней системе подготовки и достижения высоких спортивных результатов принадлежит отбору талантливых юных легкоатлетов. Отбор и спортивная ориентация юных легкоатлетов представляет собой сложный и длительный процесс, в котором можно выделить четыре этапа:

- 1 – набор в группы начальной подготовки ДЮСШ;
- 2 – отбор обучающихся в учебно-тренировочные группы;
- 3 – отбор для углубленной специализации в легкой атлетике;
- 4 – отбор в сборные команды.

В спортивной практике были выделены следующие критерии отбора, используемые во всех дисциплинах легкой атлетики:

- морфофункциональные показатели (антропометрические данные, возраст);
- уровень физических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость);
- координационные способности и способность к обучаемости сложным упражнениям;
- уровень морально-волевых (психологических) качеств;
- генетические факторы.

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

На этап начальной подготовки набираются дети, не имеющие противопоказаний к занятиям легкой атлетикой. Специализация начинающих легкоатлетов еще не определена, поэтому процесс подготовки для всех одинаков.

Для юных спортсменов, занимающихся в группах начальной подготовки, основными задачами являются:

- укрепление здоровья,
- улучшение физического развития,
- овладение основами техники выполнения упражнений
- разносторонняя физическая подготовленность,
- выявление задатков и способностей, привитие интереса к тренировочным занятиям,
- воспитание черт характера.

На этапе начальной подготовки основное внимание уделяется общей физической подготовке. Тренировка строится традиционно: разминка в виде медленного бега, гимнастические упражнения на растягивание мышечного аппарата, 3-5 ускорений. В зависимости от задачи занятий, которую ставит тренер, спортсмен выполняет ту или иную работу. Половина занятий приходится на подвижные игры, игровые занятия, спортивные игры. В процессе тренировки спортсмены близко знакомятся с технической стороной видов легкой атлетики. С началом соревновательного периода проводятся соревнования на дистанции 30, 60, 200м, 400 м, 600м прыжки в длину, сдаются контрольные и переводные нормативы по программе общей физической подготовки. Годичный цикл подготовки юных бегунов на короткие и средние дистанции делится на осенне-зимний подготовительный сезон, осенне-зимний соревновательный сезон, переходный период и весенний подготовительный период, весенне-летний соревновательный сезон и восстановительный период. Для достижения наивысшей специальной работоспособности к основным соревнованиям года целесообразна следующая периодизация годичного цикла тренировки.

Первый подготовительный период разбивается на 2 этапа – обще-подготовительный (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 – обще-подготовительный (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 и длинные дистанции 1-го и 2-го годов обучения в группах начальной подготовки такая периодизация годового 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 июне в спортивно-оздоровительном лагере. В первые 2 года обучения тренировочные нагрузки у девушек будут такими же, как и у юношей, в последующие годы – на 5-8% меньше.

Общая физическая подготовка на этапе начальной подготовки

Строевые упражнения: общее понятие о строевых упражнениях и командах. Действия в строю на месте и в движении, построения, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, перемена направления движения, остановки во время движения, движение шагом и бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спортивная, спиной вперед, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с выпадами, приставным шагом, скрестным шагом.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние дистанции, по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий, по песку, воде, спиной вперед, с высоким подниманием бедра, в равномерном темпе, с ускорениями, с изменением направления движения и т.д.

Прыжки: в длину, в высоту, с места и разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с вращением, через скакалку, через партнера, выпрыгивания на разные высоты и т.д.

Метания: теннисного мяча, толкание набивного мяча из различных положений и т.д.

Гимнастические упражнения без предметов: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки.

Упражнения на гимнастических снарядах: на перекладине, на канате, на гимнастической стенке.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты, лапта.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол - ознакомление с основными элементами техники и тактики игры, правилами соревнований, двусторонние игры.

Специальная физическая подготовка на этапе начальной подготовки

Беговые упражнения: бег с низкого старта, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с выносом вперед прямых ног и т.д.; медленный бег и его разновидности, ускорения на отрезках 20-50 м, задания скоростной направленности, задания скоростно-силовой направленности, задания на выносливость, барьерный бег.

Прыжковые упражнения: ходьба и бег с подскоками, силовые и специальные упражнения на маховую ногу, на толчковую; прыжки в длину с разбега, с места, прыжки в высоту с разбега, с места, прыжки в глубину (соскок), многоскоки, прыжки на одной ноге.

Силовые упражнения: упражнения для развития силы мышц рук, ног, живота; с отягощениями, с партнерами, с многократным повторением, на тренажерах, с гимнастическими снарядами, с легкоатлетическими снарядами и др.

Имитационные упражнения: имитация элементов техники прыжков, бега, метаний, приземлений, отталкиваний, низкого старта.

Теоретическая подготовка на этапе начальной подготовки

Теоретическая подготовка является одной из важнейших составных частей спортивной тренировки. Она во многом определяет качество реализации на практике методического принципа физического воспитания – сознательности и активности, позволяет тренеру в ходе многолетних занятий приобрести в лице занимающихся не исполнителей, а единомышленников в достижении намеченных целей, рациональном использовании тренировочных методов и средств.

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической и морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочного занятия.

Учебный материал распределяется на весь учебный год. При проведении теоретических занятий в группах начальной подготовки следует учитывать возраст занимающихся и излагать теоретический материал в доступной им форме, без сложных специальных терминов. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В содержании учебного материала для групп НП выделено 6 основных тем:

Как стать сильным, быстрым, ловким: Конкретные примеры улучшения показателей быстроты, силы, ловкости у спортсменов, приступившим к тренировкам в прошлом году. Реальные перспективы роста этих показателей у новичков через год занятий. Характеристика отстающих сторон подготовленности подростков, возможных дефектов осанки; планы их ликвидации при регулярных тренировках.

Личная и общественная гигиена: Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта, зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Поддержание чистоты, гигиены в транспорте, школе, на улице, в спортивных сооружениях.

Режим для школьников, занимающихся спортом: Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств, формирования правильной осанки, гармоничного телосложения, повышение умственной и физической работоспособности. Рекомендации по построению режима дня. Рекомендации по режиму, рациону питания.

Цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировочного занятия: Основные сведения о функциональном состоянии организма в период вработывания, основной и заключительной частей занятия, подборе общеразвивающих, специально-подготовительных и специальных упражнений и их дозировке в соответствии с задачами занятия. Самоконтроль степени утомления во время тренировки.

Особенности техники низкого старта и стартового разгона: Анализ общих основ техники низкого старта и стартового разгона, характеристика типичных ошибок и специальных упражнений для их исправлений. Подбор упражнений для исправления выявленных погрешностей техники с обязательным учетом индивидуальных особенностей.

Техника бега спринтера по дистанции и техника финиширования: Рассмотрение вопросов по этим темам проводится аналогично и в такой же последовательности, как и при изучении особенностей техники низкого старта и стартового разгона.

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

На тренировочный этап зачисляются юные легкоатлеты после этапа начальной подготовки, выполнившие III спортивный разряд и спортсмены из других видов спорта, выполнившие приемные нормативы по общей и специальной физической подготовке. В

тренировочных группах проходят этапы начальной спортивной специализации и углубленной тренировки.

Задачами учебно-тренировочного этапа являются:

- дальнейшее укрепление здоровья;
- гармоничное физическое развитие;
- укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы средствами общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовки;
- повышение уровня скоростных, силовых и скоростно-силовых качеств;
- обучение основам техники в дисциплинах легкой атлетики;
- приобретение соревновательного опыта;
- приобретение теоретических знаний;
- повышение уровня разносторонней и специальной физической подготовленности спортсменов;
- укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы в основном средствами ОФП;
- дальнейшее повышение уровня специальной физической работоспособности,
- развитие скоростных, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости;
- совершенствование техники спринтерского бега;
- дальнейшее развитие силовых и скоростно-силовых качеств, главным образом средствами ОФП;
- развитие общей выносливости;
- совершенствование техники спринтерского бега с низкого старта;
- повышение уровня скоростных, скоростно-силовых качеств и уровня специальной выносливости;
- совершенствование техники спринтерского бега в условиях соревнований;
- достижение наивысшего уровня специальной работоспособности.

При планировании подготовки юных спринтеров в учебно-тренировочных группах в годичном цикле необходимо придерживаться следующей периодизации. С началом подготовительного периода на обще-подготовительном 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.

В системе программно-методического обеспечения подготовки резервов тренировочные задания сравнительно недавно получили признание и терминологическое обоснование как структурная единица многолетнего процесса. Сейчас можно говорить, что тренировочные задания являются исходным элементом структуры тренировки. Исходной структурной единицей тренировки является не нагрузка, а тренировочное задание. И основное заключается в том, что тренировочные задания всегда позволяют решать конкретную педагогическую задачу занятия, а тренировочное занятие – это как бы определенная последовательность тренировочных заданий. Тренировочное задание – это

часть плана тренировочного занятия, состоящее из одного упражнения или комплекса физических упражнений, выполняемых с определенными педагогическими задачами тренировочного процесса. Оно рассматривается как первичное звено в реализации целенаправленного и четкого управления тренировкой. Тренировочное задание в процессе его выполнения оказывает педагогическое и функциональное воздействие на спортсмена. Построение учебно-тренировочного процесса юных легкоатлетов на основе использования стандартных тренировочных заданий позволяет обеспечить:

-единообразии методики многоборной подготовки;
-дифференцированное и целенаправленное воздействие на юный организм для лучшего воспитания основных физических качеств;- применение заданий методом вариативных упражнений – снижение монотонности;- увеличение диапазона целенаправленных вариаций основного двигательного действия;- создание условий для оптимального соотношения повторяемости и вариативности;- значительное упорядочение тренировочного процесса на всех этапах многолетних занятий спортом.

Тренировочные задания делятся на три группы: аэробного, смешанного аэробно-анаэробного и анаэробного воздействия. При этом учитывается оценка различных сторон индивидуальной физической подготовленности юных спортсменов, в которой можно выделить три уровня: средний, выше среднего, ниже среднего. Это способствует дифференцированному подбору и применению тренировочных заданий с учетом необходимости избирательного воздействия на конкретные звенья индивидуальной физической подготовленности. Можно полагать, что отбор и классификация тренерами тренировочных заданий для решения конкретных задач, выполняемых в процессе спортивной подготовки юных легкоатлетов-спринтеров, и средневикиков позволит систематизировать задания различной направленности и создать свой каталог наиболее часто применяемых в процессе тренировки заданий, упростить планирование, учет и контроль тренировочной нагрузки. Это даст возможность тренеру и спортсмену получать четкую количественную и качественную характеристику, проделанной за определенный период времени тренировочной работы, повысить надежность управления тренировочным процессом.

Классификация тренировочных заданий

Ориентация на создание блока тренировочных заданий направленного воздействия в форме комплексов упражнений и игр является основой для пересмотра традиционных представлений о планировании и организации учебно-тренировочного занятия. Исходя из этого, тренировочные задания условно классифицируются на четыре группы:

- 1) обучающие;
- 2) комплексы, развивающие физические качества;
- 3) игры, развивающие физические качества;
- 4) специальные, состоящие из средств беговой (прыжковой) подготовки.

Теоретическая подготовка на тренировочном этапе

Врачебный контроль и самоконтроль: Самоконтроль легкоатлета, дневник самоконтроля, объективные данные – вес, динамометрия, кровяное давление, пульс; субъективные данные – самочувствие. Сон, аппетит, работоспособность, показания и противопоказания к занятиям легкой атлетикой.

Особенности развития быстроты и частоты движений: Характеристика понятий «быстрота», «частота движений». Фаза спортивной работоспособности, контроль ее продолжительности при выполнении нагрузок скоростной направленности. Перечень и характеристика упражнений, развивающих быстроту и частоту движений. Пути развития быстроты у бегунов группы с учетом индивидуальных особенностей каждого. Такова же логика изучения материалов по темам. *Методика развития силы у спринтеров», «Методика развития выносливости бегунов на короткие дистанции», «Скоростно-силовые качества – спутник быстроты.*

Контроль пульса во время тренировочного занятия: Частота сердечных сокращений – интегральный показатель функционального состояния организма спортсмена. Методы пальпаторного подсчета частоты пульса. Определение фаз спортивной работоспособности по данным ЧСС. Оценка напряженности тренировочной работы с помощью ЧСС, выбор оптимальных режимов в соответствии с направленностью беговых нагрузок. Контроль динамики величин тренировочных нагрузок в микроциклах с помощью ЧСС.

Построение тренировки спринтеров (прыгунов) в макро-, мезо- и микроциклах: Динамика объемов нагрузок на быстроту, силу, скоростно-силовые качества, скоростную и общую выносливость. ОФП в годичном цикле у спринтеров различной квалификации, ее коррекция с учетом индивидуальных особенностей каждого бегуна группы. Типы мезо- и микроциклов тренировки, их структура. Характеристика этапа непосредственной предсоревновательной подготовки, выбор оптимального варианта для каждого бегуна группы.

Основы психической подготовки спринтеров(прыгунов): Типы нервной системы. Волевая подготовка. Психорегулирующая тренировка. Совершенствование быстроты реагирования. Идеомоторная тренировка. Выработка конкретных рекомендаций по управлению предстартовым состоянием для каждого бегуна группы.

Планирование подготовки: Периодизация подготовки легкоатлета. Периоды – подготовительный, соревновательный, переходный. Этапы подготовительного периода – этап обще-подготовительный, специально-подготовительный. Этапы соревновательного периода – этап непосредственной подготовки, промежуточный этап, собственно соревновательный этап. Этапы переходного периода – переходно-восстановительный этап, переходно-подготовительный этап.

Анализ соревнований. Разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки легкоатлета. Определение путей дальнейшего обучения.

3.2. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.

Меры безопасности и предупреждения травматизма. В любой деятельности существуют определенные правила для ее успешного выполнения, которые необходимо соблюдать. В спортивной деятельности есть свои меры безопасности, которые зависят от вида спорта и условий, где эта деятельность выполняется.

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ:

- К занятиям легкой атлетикой допускаются обучающиеся ДЮСШ, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;
- При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены;
- При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: Травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии; Травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию; Выполнение упражнений без разминки;
- При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;
- Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ:

- Надеть спортивный костюм и спортивную обувь на нескользкой подошве;
- Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме – месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов;
- Провести разминку

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ:

- При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку;
- Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку;
- Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки;
- Не производить упражнение без разрешения тренера-преподавателя, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ:

- При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ :

- Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь;
- Снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.

Создание оптимальных условий для проведения тренировочного процесса и соревнований, постоянный контроль со стороны тренера и самоконтроль, соблюдение всех правил и дисциплины на занятиях является основой для занятий спортом без травм и других нарушений в жизнедеятельности спортсменов. К занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. С обучающимися, допустившим невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.

3.3. Объемы максимальных тренировочных нагрузок.

Максимальный объем тренировочной нагрузки по годам обучения

| Этапный норматив | Этап начальной подготовки | | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | |
|-----------------------------------|---------------------------|---------|---------|--|---------|---------|---------|---------|
| | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Год подготовки | | | | | | | | |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | 8 | 12 | 12 | 18 | 18 | 18 |
| Количество тренировок в неделю | 3-4 | 4-5 | 4-5 | 4-6 | 4-6 | 5-6 | 6-11 | 6-11 |
| Общее количество часов в год: | 276 | 368 | 368 | 552 | 552 | 828 | 828 | 828 |
| Общее количество тренировок в год | 156-208 | 208-260 | 208-260 | 208-312 | 208-312 | 260-312 | 312-624 | 312-624 |

Планируемые показатели соревновательной деятельности

| Виды соревнований (соревновательные поездки) | Этапы 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 |

3.4. Воспитательная работа

Тренер в процессе многолетней подготовки должен учитывать все факторы воздействия на обучающихся и находить свое место в воспитательном процессе. Постепенно, особенно с ростом спортивных результатов, влияние тренера на юных легкоатлетов становится все больше, и в этот период он может решать самые сложные проблемы воспитания. Поэтому личностные качества тренера, его положительный пример играют немаловажную роль в формировании человеческих качеств юного спортсмена.

Воспитательная работа тренера в корректной и ненавязчивой форме начинается с установления товарищеских отношений между обучающимися, налаживания взаимопомощи при выполнении упражнений, совместных обсуждений планов тренировок. Чрезвычайно важны организация досуга юных спортсменов, посещение крупных всероссийских и международных соревнований.

Большое значение в системе воспитания занимают теоретические знания, которые постепенно вводят юных легкоатлетов в мир спорта высших достижений.

В дальнейшем теоретические знания могут посвящаться критическим разборам выступлений на соревнованиях, тренировочных занятий, тестирований.

Квалифицированные юные легкоатлеты должны обладать высокой работоспособностью и, следовательно, громадным трудолюбием, которое следует воспитывать на тренировочных занятиях в ходе специальных мероприятий. Также юные спортсмены должны знать, что достижение новых высот в спорте связано с дальнейшим повышением нагрузок, что проходить тренировочный процесс каждый должен под медицинским контролем, не ухудшая здоровье.

3.5. Психологическая подготовка

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

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

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

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

- *вербальные* (словесные) - лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;

- *комплексные* - всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

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

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

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

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение. Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

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

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

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

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

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти эффективных состояний, сопровождающихся

ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

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

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

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных легкоатлетов уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче.

Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

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

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

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

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

На этапе занятий тренировочных групп внимание акцентируется на воспитании спортивного интеллекта, способности к само регуляции, формировании волевых черт характера, улучшении взаимодействия в команде, развитии оперативного мышления и

памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

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

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

В подготовительном периоде выделяются средства и методы, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, воспитанием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности. В соревновательном периоде упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической и мобилизационной готовности в состязаниях.

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

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

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

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

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

3.6. Восстановительные мероприятия и средства психологического восстановления.

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, 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.

Психологические средства воспитания. 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 отдельных эмоций.

Применение психологических средств позволяет снизить уровень нервно-психического напряжения и уменьшить психическое утомление. Психологические средства восстановления применяются в 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: рациональное питание, витаминизацию, массаж и его разновидности, 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.

4. Система контроля и зачетные требования

Система контроля к выполнению программы и зачетные требования спортивной подготовки должны включать:

- конкретизацию критериев подготовленности спортсменов на каждом этапе спортивной подготовки;
- оценку общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контрольных испытаний.

4.1. Комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности обучающихся:

- *Бег:* на 30, 60 и 1000 м выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с.

- *Прыжки в длину с места:* проводятся на нескользкой поверхности. Спортсмен встает у стартовой линии в и.п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

4.2. Методические указания по организации промежуточной (после каждого этапа (периода) обучения) и итоговой (после освоения Программы) аттестации обучающихся.

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

Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса – тренировочных и

соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.

4. Контроль подготовки на этапах годового цикла проводится не реже 2-3 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся легкой атлетикой (метания). Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах.

5. Все виды контроля подготовленности спортсменов осуществляются, исходя из имеющихся возможностей и аппаратно-приборного оснащения Учреждения, где спортсмены проходят подготовку, а также исходя из наличия штатного персонала, который обеспечивает рабочее состояние приборов и оборудования.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области, согласно части 4.3. данной Программы. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки (исключение составляют требования к спортивным результатам: обучающийся переходит на следующий этап (период) подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода)). Ежегодно приказом Школы утверждаются сроки сдачи аттестации по различным предметным областям (в течение месяца в конце учебного года) и члены аттестационной комиссии.

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

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

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

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

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

4.3. Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося в дальнейшем на программу спортивной подготовки.

Одаренные обучающиеся, по собственному желанию и по результатам сдачи промежуточной аттестации могут быть переведены на Программу спортивной подготовки. Для перехода необходимо:

- показать высокие спортивные результаты на соревнованиях;
- выполнить требования для зачисления на Программу спортивной подготовки по общей и специальной физической подготовке;
- по остальным предметным областям необходимо показать наивысшие показатели по результатам промежуточной аттестации.

Требования к результатам освоения программы по предметным областям

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

в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила велоспорта-шоссе, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по велоспорту-шоссе; федеральный стандарт спортивной подготовки по велоспорту-шоссе; 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 велоспортом-шоссе.

в области общей и специальной физической подготовки:

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

в области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики в легкой атлетике;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по легкой атлетике.

в области других видов спорта и подвижных игр:

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

Требования к освоению программы по этапам подготовки.

Требования к результатам реализации Программы:

на этапе начальной подготовки:

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

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

| 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 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) |

| 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 | |
| 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 | |

Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе(этапе спортивной специализации)

Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|----------------------------------|---|---|
| | Юноши | Девушки |
| Бег на короткие дистанции | | |
| Скоростные качества | Бег на 20 м с ходу (не более 2,0 с) | Бег на 20 м с ходу (не более 2,4 с) |
| | Бег 300 м (не более 37,5 с) | Бег 300 м (не более 42,0 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 270 см) | Прыжок в длину с места (не менее 240 см) |
| | Тройной прыжок в длину с места (не менее 840 см) | Тройной прыжок в длину с места (не менее 730 см) |
| | Десятерной прыжок с места (не менее 28 м) | Десятерной прыжок с места (не менее 26 м) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | |
| Прыжки | | |
| Скоростные качества | Бег на 20 м с ходу (не более 2,0 с) | Бег на 20 м с ходу (не более 2,5 с) |
| | Бег 100 м (не более 11,2 с) | Бег 100 м (не более 13,0 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 260 см) | Прыжок в длину с места (не менее 230 см) |
| | Тройной прыжок в длину с места (не менее 795 см) | Тройной прыжок в длину с места (не менее 690 см) |
| | Метание ядра 7,26 кг снизу- | Метание ядра 4,0 кг снизу-вперед |

| | | |
|-------------------|---------------------------|-----------------|
| | вперед (не менее 12 м) | (не менее 12 м) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | |

5. Перечень информационного обеспечения.

5.1. Интернет-ресурсы:

1. <http://www.mst.mosreg.ru/> - Министерство физической культуры, спорта и работы с молодежью Московской области
2. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
3. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
4. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет
5. <http://www.iaaf.org/> - Международная ассоциация легкоатлетических федераций
6. <http://www.european-athletics.org/> - Европейская легкоатлетическая ассоциация
7. <http://www.rusathletics.com/> - Всероссийская федерация легкой атлетики

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Легкая атлетика. Прыжки. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР и ШВСМ. - М., Советский спорт, 2005,
2. Алабин В.Г. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов: - Челябинск, 1977
3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: ФиС, 1983
4. Губа В., Вольф М., Никитушкин В. Современные проблемы ранней спортивной ориентации. – М., 1998
5. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. – М.: Терра-спорт, 2000
6. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. – М., 1995
7. Озолин Э.С. Спринтерский бег. – М.: ФиС, 1986
8. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. – М.: ФиС, 1987
9. Подготовка легкоатлета: современный взгляд. И.А.Тер-Ованесян.- М.: Терра-Спорт,2000г
10. Прыжок в длину: многолетняя подготовка. В.Б.Попов- М.: Олимпия Пресс,Терра-Спорт,2001г
11. Тренировка спринтера. Е.Д.Гагуа - М.: Олимпия Пресс,Терра-Спорт,2001г
12. Подготовка спортсменов в горных условиях. Ф.П.СусловЕ.Б.Гиппенрейтер - М.: Олимпия Пресс,Терра-Спорт,2000г
13. Спорт и личность. А.Т.Паршиков, О.А.Мильштейн. Методические рекомендации. – М., Советский спорт, 2008 г
14. Гужаловский А.А. Физическое воспитание школьников в критические периоды развития // Теория и практика физической культуры. -1977.
15. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000. - 240 с.
16. Зеличенко В.Б. Критерии отбора как основа комплектования сборных национальных команд по легкой атлетике. - М., 1998. - 116с.
17. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. - Киев: Здоровья, 1990. - 60 с.
18. Ивочкин В.В. Нормативные требования и планирование многолетней подготовки юных бегунов на средние дистанции. - М.:ВНИИФК, 2003. -С.86-89.
19. Креер В.А., Радчич И.Ю. Программирование микроциклов легкоатлетов-прыгунов на этапах годичной подготовки: Методические рекомендации. - М.: ВНИИФК, 1995. - 38 с.
20. Королев Г.И. Да здравствует ходьба! Энциклопедия ходьбы человека. - М.: Мир атлетов, 2003.

21. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.- М.: Советский спорт, 2003. 10. Майфат С.П., Малафеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте. - Екатеринбург, 2003. - 131 с.
22. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки.- М.: Физкультура и спорт, 1977. - 271 с.
23. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010.
24. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010. – 208с.
25. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ., М., 1995.
26. Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ: Методические рекомендации. М.: Советский спорт, 2003 16. Попов В.Б., Суслов Ф.П., Германов Г.Н. Легкая атлетика для юношества. - М.: 1999. 17. Типовой план-проспект учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР // Сборник официальных документов и материалов. - 2001. -№ 5. - С. 27-42.
27. Травин Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками. - М., 1995.-91 с.
28. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575790

Владелец Анурова Людмила Алексеевна

Действителен с 17.06.2021 по 17.06.2022