**Управления образования Промышленновского муниципального округа**

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**

**дополнительного образования**

**«Детско-юношеская спортивная школа п. Плотниково»**

Рассмотрено на заседании **УТВЕРЖДАЮ**:

педагогического совета директор МБОУ ДО   
 «ДЮСШ п. Плотниково»

Протокол № \_\_\_\_

от \_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2019 г \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Гракова Н.А.

\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2019 г.

.

**Дополнительная предпрофессиональная программа**

**дополнтельной общеобразовательной программы**

**по легкой атлетике**

Возраст (7-18лет)

Срок реализации 5 лет

Разработчик:

тренер-преподаватель

Зайцев Сергей Васильевич

МБОУ ДО «ДЮСШ п. Плотниково»

**п. Плотниково 2019**

**Содержание**

Пояснительная записка………………………………………...……………………..3

Нормативная часть……………………………………………………………………..10

Методическое обеспечение программы……………………………………….……...26

Учебно- тематический план первого года обучения

(Этап начальной подготовки, НП-1) ……………………………………………...…..36

Учебно- тематический план второго года обучения

(Этап начальной подготовки, НП-2) ………………...………………………………..39

Учебно- тематический план третьего года обучения

(Этап начальной подготовки, НП-3) …………...…………………………..…………42

Учебно- тематический план первого года обучения

(Учебно-тренировочный этап, УТ-1) …………………………………………...…..45

Учебно- тематический план второго года обучения

(Учебно-тренировочный этап, УТ-2) ………………...……………………………..49

Система контроля и зачетные требования………………………………………...….62

Перечень информационного обеспечения…………..………………………..……71

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Проблемная экология, социальная напряженность, размывание нравственных ценностей части социума отрицательно воздействуют на физическое и психическое здоровье детей и подростков. Самой актуальной проблемой современности является здоровье подрастающего поколения. По данным Министерства здравоохранения за период обучения в школе у детей ухудшается состояние здоровья в 3-5 раз. Наблюдается прямая связь между школьными нагрузками и состоянием здоровья. Занятия физической культурой и спортом являются превентивным средством поддержания и укрепления здоровья, профилактики различных заболеваний и вредных привычек. Главенствующую роль в создании единой целостной системы физкультурного образования детей играет подростковый спорт.

Легкая атлетика – один из популярнейших и базовых видов спорта среди молодежи, который не требует особых затрат на проведение учебно-тренировочных занятий и экипировку занимающихся. В то же время легкая атлетика, как ни один другой вид спорта, положительно влияет на развитие мышечной, дыхательной, нервной систем организма, а также на развитие волевых качеств, воспитание трудолюбия, упорства в достижении цели, укрепления чувства товарищества и коллективизма. Это очень зрелищный, динамичный вид спорта, который требует от спортсменов высокой концентрации внимания, хорошей силовой подготовки, отличной координации движений.

В программе проанализированы и приспособлены к местным условиям методики подготовки бегунов, с учетом материально-технической базы, кадрового потенциала, климатических условий. Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса. Основной организационной формой тренировочного процесса легкоатлетов являются групповые или индивидуальные учебно-тренировочные занятия.

**Основная цель** программы - создание условий для развития и совершенствования индивидуальных особенностей личности через овладение основами легкой атлетики.

**Задачи программы**:

воспитывать целеустремленность, самостоятельность, толерантность;

развивать индивидуальность, мышление, концентрацию внимания; стойкость; укреплять силу воли, характер;

формировать негативное отношение к вредным привычкам;

обучать рациональной организации собственной жизнедеятельности, приёмам самоконтроля;

развивать силу, выносливость, быстроту реакции, координацию движений потребность к самостоятельным занятиям;

обучать основам техники и тактики каратэ, правилам соревнований;

вырабатывать организаторские навыки в судейской практике.

В связи с вышеперечисленными целями и задачами была разработана программа по легкой атлетике в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по легкой атлетике, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24 апреля 2013 года № 220 (с учетом изменений, утвержденных приказом Министерства спорта РФ от 16 февраля 2015 г. № 133), на основе Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона от 04 декабря 2007 года № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (Письмо Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 г № ВМ-04-10/2554). Программа рассчитана на 8 лет.

**Методы и формы обучения, способы организации**

учебно-тренировочных занятий

**Методы**

Словесный

объяснение нового материала;

рассказ обзорный для раскрытия темы;

беседы с обучающимися в процессе изучения темы.

Репродуктивный

Практический

выполнение упражнений, заданий;

судейская практика.

Игровой

подвижные игры.

Соревновательный

Внутренние соревнования, пробные старты.

**Формы обучения**

учебно- тренировочные занятия;

беседы с обучающимися во время изучения темы;

просмотр видео и слайд - фильмов по изучаемой теме;

участие в соревнованиях, турнирах, товарищеских встречах;

участие в показательных выступлениях по каратэ;

участие в спортивно- массовых праздниках;

участие в соревнованиях в качестве судьи.

Способы организации учебно- тренировочных занятий

фронтальный, групповой, работа в парах, индивидуальный.

**Ожидаемые результаты**

В ходе реализации данной программы обучающиеся должны

Знать:

историю развития в России легкой атлетики;

четкий распорядок дня спортсмена, основы питания и восстановления, правила личной гигиены и профилактики травматизма;

пагубное влияние на организм табака, алкоголя, спиртных напитков, токсических веществ, наркотиков, транквилизаторов;

физиологические основы системы дыхания, кровообращения, энергосбережения при мышечных нагрузках;

закономерности спортивной тренировки, периодизацию спортивной тренировки, способы организации самостоятельных занятий;

психофункциональные особенности собственного организма и способы их регуляции;

индивидуальные способы самоконтроля;

правила соревнований;

Уметь:

технически правильно выполнять двигательные действия, тактику бега по дистанции, применять их в соревнованиях;

проводить самостоятельные занятия;

самостоятельно регулировать и контролировать состояние организма, соблюдать технику безопасности во время тренировок, соревнований;

управлять своими эмоциями, владеть культурой общения, соблюдать нормы поведения со взрослыми и сверстниками.

**Характеристика вида спорта**

Легкоатлетические виды спорта классифицируются 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

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,

спортивные манежи и залы,

шоссейные и проселочные дороги,

пересеченная местность.

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.

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

Все виды легкой атлетики подразделяются на группы.

**Специфика организации тренировочного процесса**

**Ходьба*-***циклический вид, требующий проявления специальной выносливости, проводится как у мужчин, так и у женщин.

У женщин проводятся заходы:

– на стадионе – 3, 5, 10 км;

– в манеже – 3, 5 км;

– на шоссе – 10, 20 км.

У мужчин проводятся заходы:

– на стадионе – 3, 5, 10, 20 км;

– в манеже – 3, 5 км;

– на шоссе – 35, 50 км.

Классические (К) виды: у мужчин – 20 и 50 км, у женщин – 20 км.

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

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

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

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

*Бег на выносливость:*

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

*–* длинные дистанции: 3000, 5000 (К), 10000 (К) м – проводится на стадионе   
(в манеже – только 3000 м), одинаковые для мужчин и женщин;

*–* сверхдлинные дистанции: 15; 21,0975; 42,195 (К); 100 км – проводится   
на шоссе (возможен старт и финиш на стадионе), одинаковые для мужчин и женщин;

*–* ультрадлинные дистанции – суточный бег проводится на стадионе или шоссе, участвуют и мужчины, и женщины. Также проводятся соревнования на 1000 миль (1609 км) и 1300 миль – самую длинную дистанцию непрерывного бега.

**Барьерный бег***–*по структуре смешанный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости, гибкости.

Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже. Дистанции: 60, 100 (К) м у женщин; 110 (К), 300, 400 (К) м у мужчин (последние две дистанции проводятся только на стадионе).

*Бег с препятствиями*– по структуре смешанный вид, требующий проявления специальной выносливости, ловкости, гибкости. Проводится у женщин и мужчин на стадионе и в манеже. Дистанция у женщин – 2000 м; дистанции у мужчин: 2000, 3000 (К) м. В скором времени этот вид бега и у женщин станет олимпийским.

**Эстафетный бег**– по структуре смешанный вид, очень близкий к циклическим видам, командный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости.

Эстафетный бег включает классические виды 4х100 м и 4х400 м и проводятся у мужчин и женщин на стадионе. В манеже проводятся соревнования по эстафетному бегу на 4х200 м и 4х400 м, одинаковые для мужчин и женщин. Также могут проводиться соревнования на стадионе с различной длиной этапов: 800, 1000, 1500 м и разным их количеством. Проводятся эстафеты по городским улицам с неодинаковыми этапами по длине, количеству и контингенту (смешанные эстафеты – мужчины и женщины). Раньше большой популярностью пользовались так называемые шведские эстафеты: 800 + 400 + 200 + 100 м – у мужчин и 400 + 300 + 200 + 100 м – у женщин.

**Кроссовый бег**– смешанный вид, бег по пересеченной местности, требующий проявления специальной выносливости, ловкости.

Всегда проводится в лесной или парковой зоне. У мужчин дистанции: 1, 2, 3, 5, 8, 12 км; у женщин: 1, 2, 3, 4, 6 км.

*Легкоатлетические прыжки*делятся на две группы: прыжки через вертикальное препятствие и прыжки на дальность. К первой группе относятся: а) прыжки   
в высоту с разбега; б) прыжки с шестом с разбега. Ко второй группе относятся:   
а) прыжки в длину с разбега; б) тройной прыжок с разбега.

Первая группа легкоатлетических прыжков:

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

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

Вторая группа легкоатлетических прыжков:

а) прыжки в длину с разбега (К) – смешанный по структуре вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых, скоростных качеств, гибкости, ловкости. Проводятся у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже.

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

*Легкоатлетические метания*можно разделить на следующие группы: 1) метание снарядов, обладающих и не обладающих аэродинамическими свойствами с прямого разбега; 2) метание снарядов из круга; 3) толкание снаряда из круга.

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

**Метание копья**(К) *(гранаты, мяча) –*ациклический вид, требующий   
от спортсмена проявления скоростных, силовых, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости. Метание выполняется с прямого разбега, мужчинами   
и женщинами, только на стадионе. Копье обладает аэродинамическими свойствами.

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

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

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

К неклассическим видам многоборья относятся: восьмиборье для юношей (100 м, длина, высота, 400 м, 110 м с/б, шест, диск, 1500 м); пятиборье для девушек (100 м с/б, ядро, высота, длина, 800 м). В спортивной классификации определены:   
у женщин – пятиборье, четырехборье и троеборье; у мужчин – девятиборье, семиборье, шестиборье, пятиборье, четырехборье и троеборье. Четырехборье, раньше оно называлось «пионерским», проводится для школьников 11–13 лет. Виды, которые входят в состав многоборья, определяются спортивной классификацией, замена видов не допустима.

**Структура многолетней подготовки легкоатлетов**

**Многолетняя подготовка легкоатлетов делится на следующие этапы:**

- этап начальной подготовки 3 года

- тренировочный этап (этап спортивной специализации) 2 года

Тренировочный цикл делится на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Распределение учебно-тренировочной нагрузки меняется в соответствии с выполнением различных педагогических задач определенного периода.

Подготовительный период

Подготовительный период включает в себя три этапа: общей подготовки, специальной подготовки, предсоревновательной подготовки.

Этап общей подготовки предусматривает создание прочного фундамента физической подготовки для достижения в последующем высокой работоспособности организма. В данный период времени общефизическая подготовка занимает до 50% всего времени занятия и направлена на восстановление у занимающихся ранее приобретенного уровня развития физических качеств, в соответствии с возрастными особенностями ребят.

Техническая подготовка занимает 30-35% времени занятия и предусматривает освоение новых технических приемов, исправление ошибок, совершенствование ранее изученных технических действий. Тактическая подготовка имеет своей целью освоение и совершенствование индивидуальных действий и тактических.

Этап специальной подготовки направлен на повышение тренированности легкоатлетов, обеспечение развития их специальных качеств. Физическая подготовка предусматривает сохранение уровня тренированности легкоатлетов, акцентируя внимание на развитие специальных физических качеств (скоростно-силовых, быстроты реакции, скоростных, специальной выносливости, координации и ловкости), согласно возрастным особенностям занимающихся. Техническая подготовка занимает около 35% времени занятия и направлена на совершенствование ранее изученных технических приемов в условиях, приближающихся к соревновательным. Тактическая подготовка включает в себя освоение и совершенствование индивидуальных приемов, преодоление легкоатлетами утомления при повышении физической нагрузки.

Этап предсоревновательной подготовки направлен на достижение занимающимися хорошей спортивной формы. Специальная физическая подготовка доминирует над общей. Уменьшается объем физической нагрузки и увеличивается ее интенсивность. Техническая подготовка занимает 30-35% занятия и направлена на совершенствование технических приемов до максимально возможного уровня, акцентируя внимание на точности выполнения упражнений. Все приемы выполняются на большой скорости. На данном этапе вводится психологическая подготовка, которая направлена на воспитание и развитие морально-волевых качеств легкоатлетов.

Соревновательный период

Основной задачей соревновательного периода является сохранение спортивной формы, достижение стабильных результатов. Общефизическая подготовка направлена на достижение максимальной тренированности и сохранение ее на высшем уровне.

**I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
| Этап начальной подготовки | 3 | 9 | 15 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 2 | 12 | 15 |

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы спортивной подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершен- ствования | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет | спортивного мастерства |  |
| Бег на короткие дистанции | | | | | | |
| Общая физическая подготовка (%) | 76-79 | 73-78 | 29-38 | 18-27 | 18-23 | 16-20 |
| Специальная физическая подготовка (%) |  |  | 22-28 | 26-33 | 26-34 | 26-32 |
| Техническая подготовка (%) | 15-17 | 15-17 | 24-30 | 25-31 | 28-35 | 26-32 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 5-6 | 6-7 | 7-9 | 9-11 | 11-13 | 16-20 |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%) | 0,5-1 | 1-3 | 3-4 | 5-6 | 6-7 | 7-9 |
| Бег на средние и длинные дистанции | | | | | | |
| Общая физическая подготовка (%) | 76-79 | 73-78 | 50-60 | 41-48 | 20-24 | 17-21 |
| Специальная физическая подготовка (%) |  |  | 12-15 | 15-18 | 30-36 | 32-38 |
| Техническая подготовка (%) | 15-17 | 15-17 | 18-22 | 20-24 | 22-27 | 16-20 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 5-6 | 6-7 | 7-9 | 9-11 | 11-13 | 16-20 |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%) | 0,5-1 | 1-3 | 3-4 | 5-6 | 6-7 | 7-9 |
| Спортивная ходьба | | | | | | |
| Общая физическая подготовка (%) | 76-79 | 73-78 | 50-60 | 41-48 | 20-24 | 17-21 |
| Специальная физическая подготовка (%) |  |  | 12-15 | 15-18 | 30-36 | 32-38 |
| Техническая подготовка (%) | 15-17 | 15-17 | 18-22 | 20-24 | 22-27 | 16-20 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 5-6 | 6-7 | 7-9 | 9-11 | 11-13 | 16-20 |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%) | 0,5-1 | 1-3 | 3-4 | 5-6 | 6-7 | 7-9 |
| Прыжки | | | | | | |
| Общая физическая подготовка (%) | 76-79 | 73-78 | 29-38 | 19-27 | 18-23 | 16-20 |
| Специальная физическая подготовка (%) |  |  | 22-28 | 26-33 | 26-34 | 26-32 |
| Техническая подготовка (%) | 15-17 | 15-17 | 24-30 | 25-31 | 28-35 | 26-32 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 5-6 | 6-7 | 7-9 | 9-11 | 11-13 | 16-20 |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%) | 0,5-1 | 1-3 | 3-4 | 5-6 | 6-7 | 7-9 |
| Метания | | | | | | |
| Общая физическая подготовка (%) | 76-79 | 73-78 | 29-38 | 19-27 | 18-23 | 16-20 |
| Специальная физическая подготовка (%) |  |  | 22-28 | 26-33 | 26-34 | 26-32 |
| Техническая подготовка (%) | 15-17 | 15-17 | 24-30 | 25-31 | 28-35 | 26-32 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 5-6 | 6-7 | 7-9 | 9-11 | 11-13 | 16-20 |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%) | 0,5-1 | 1-3 | 3-4 | 5-6 | 6-7 | 7-9 |
| Многоборье | | | | | | |
| Общая физическая подготовка (%) | 75-87 | 73-82 | 61-66 | 33-39 | 20-25 | 10-15 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 10-20 | 15-20 | 20-30 | 40-61 | 57-69 | 64-77 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 2-4 | 2-4 | 3-5 | 3-6 | 5-8 | 6-12 |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%) | 0,5-1 | 1-3 | 3-4 | 5-6 | 6-7 | 7-9 |

**1. 3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта легкая атлетика**

Под планируемыми показателями соревновательной деятельности подразумевается определение различных соревнований, в которых спортсмены принимают участие в течение года. Соревнования могут быть различных видов: основные, отборочные, контрольные.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет | мастерства |  |
| Контрольные | 5-9 | 8-12 | 11-16 | 14-21 | 17-28 | 17-28 |
| Отборочные | - | 1-2 | 2-4 | 2-5 | 2-6 | 2-6 |
| Основные | - | 1-2 | 1-3 | 2-4 | 2-6 | 2-6 |

**1. 4. Режимы тренировочной работы**

Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Ответственность за создание условий учебы, тренировки, отдыха обучающихся несут должностные лица спортивной школы. Расписание учебно-тренировочных занятий утверждается администрацией по представлению тренера преподавателя с учетом пожеланий родителей, а также с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель отводится для самостоятельных занятий легкоатлетов, желательно в условиях летнего спортивного лагеря.

Основными формами и средствами осуществления тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам спортивной подготовки;

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

При составлении расписания продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки легкоатлетов следующей продолжительности:

- в спортивно-оздоровительных группах и группах этапа начальной подготовки - 2-х часов;

- в группах тренировочного этапа (этап спортивной специализации) - 3-х часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий – до 8 академических часов.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно со спортсменами из разных групп. При этом соблюдаются все, перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Учебный год начинается 1-го сентября.

Основанием для перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, в группу следующей ступени является выполнение ими контрольно-переводных нормативов по всем видам подготовки. Состав укомплектованных групп оформляется приказом директора. В отдельных случаях легкоатлеты, стабильно показывающие хорошие результаты, могут быть переведены в группу следующей ступени в течение календарного года.

Преимущественно занятия по легкой атлетике проходят на стадионе «Колос», в непогоду – в тренажерном зале МБОУ ДО «ДЮСШ п. Плотниково».

**1. 5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку**

Уровень результатов спортсменов в современной легкой атлетике необычайно высок. Достичь его под силу тем, кто обладает хорошим здоровьем и способен выполнять большой объем тренировочных и соревновательных нагрузок, справляясь с неизбежными физическими нагрузками и психическим напряжением. Требования, предъявляемые к организму спортсмена, очень велики. Чтобы не допустить отрицательных воздействий на организм спортсмена, необходим медицинский контроль.

МБОУ ДО «ДЮСШ п. Плотниково» в рамках спортивной подготовки осуществляет медицинский контроль за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, несет ответственность за сохранность их жизни и здоровья, обеспечивает восстановительные и реабилитационные мероприятия, обеспечивает антидопинговое сопровождение. Результаты врачебных и психологических наблюдений используются МБОУ ДО «ДЮСШ п. Плотниково» для коррекции индивидуальных планов спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.

Для прохождения спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта лёгкая атлетика. В основу комплектования групп положена научно обоснованная и практически подтвержденная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей подготовки спортивного резерва.

Зачисление в группы начальной подготовки (1-й год обучения) проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов амбулаторно-поликлинических учреждений. Медицинский контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется специалистами не менее 2-х раз в год. Углубленные медицинские обследования для спортсменов сборных команд и их резервного состава проводятся по отдельным программам проведения УМО. Дополнительные медицинские осмотры спортсменов следует проводить перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы.

Контроль за уровнем физической работоспособности и

функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного тестирования, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

**1. 6. Предельные тренировочные нагрузки**

Одной из основных проблем методики тренировки в легкой атлетики является преемственность предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок средств общей и специальной физической подготовок как в отдельных занятиях, так и в различных циклах тренировочного процесса. Величина нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают влияния на организм, при чрезмерно сильных – может произойти преждевременное исчерпывание адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должны быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность и психическое состояние.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема интенсивности нагрузки, усложнения задания.

В спортивной тренировке важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. В тоже время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваться на положительном эмоциональном фоне.

В целях предупреждения острого утомления и перенапряжения тренировочные занятия с большой нагрузкой можно применять не чаще, чем через 3 – 4 дня. После большой нагрузки любой направленности на следующий день можно проводить разгрузочное занятие или занятие с пониженной нагрузкой другой направленности.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
| этап начальной подготовки | | тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
|  | до года | свыше года | до двух лет | свыше двух лет |
| Количество часов в неделю | 6 | 9 | 12 | - |
| Количество тренировок в неделю | 3-4 | 3-5 | 4-6 | - |
| Общее количество часов в год | 276 | 414 | 552 | - |
| Общее количество тренировок в год | 208 | 260 | 312 | - |

1. 7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет | мастерства |  |
| Контрольные | 5-9 | 8-12 | 11-16 | 14-21 | 17-28 | 17-28 |
| Отборочные | - | 1-2 | 2-4 | 2-5 | 2-6 | 2-6 |
| Основные | - | 1-2 | 1-3 | 2-4 | 2-6 | 2-6 |

Соревнования различного ранга являются обязательной частью всей системы круглогодичной подготовки. Исходя из различной значимости результатов выступлений на соревнованиях и степени их воздействия на психическую и двигательную сферы легкоатлета, целесообразно определять ранг соревнований по значимости, месту в годичном тренировочном процессе, уровню квалификации участников и соответственно планировать тренировочный процесс. Это позволит оптимизировать достижение и поддержание спортивной формы, избежать психологических травм, ускорит психо-эмоциональное восстановление после соревнований.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

-соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта легкая атлетика;

-соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта легкая атлетика;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утверждённых международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется СШ на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

1.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |
| N п/п | Наименование спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 1. | Барьер легкоатлетический универсальный | штук | 40 | |
| 2. | Брус для отталкивания | штук | 1 | |
| 3. | Круг для места толкания ядра | штук | 1 | |
| 4. | Место приземления для прыжков в высоту | штук | 1 | |
| 5. | Палочка эстафетная | штук | 20 | |
| 6. | Планка для прыжков в высоту | штук | 8 | |
| 7. | Стартовые колодки | пар | 10 | |
| 8. | Стойки для прыжков в высоту | пар | 1 | |
| 9. | Ядро массой 3,0 кг | штук | 20 | |
| 10. | Ядро массой 4,0 кг | штук | 20 | |
| 11. | Ядро массой 5,0 кг | штук | 10 | |
| 12. | Ядро массой 6,0 кг | штук | 10 | |
| 13. | Ядро массой 7,26 кг | штук | 20 | |
| **Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь** | | | | |
| 14. | Буфер для остановки ядра | штук | 1 | |
| 15. | Гантели массивные от 0,5 кг до 5 кг | комплект | 10 | |
| 16. | Гантели переменной массы от 3 до 12 кг | пар | 10 | |
| 17. | Гири спортивные 16, 24, 32 кг | комплект | 3 | |
| 18. | Грабли | штук | 2 | |
| 19. | Доска информационная | штук | 2 | |
| 20. | Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту | штук | 2 | |
| 21. | Конь гимнастический | штук | 1 | |
| 22. | Мат гимнастический | штук | 10 | |
| 23. | Мяч для метания 140 г | штук | 10 | |
| 24. | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг | комплект | 8 | |
| 25. | Патроны для стартового пистолета | штук | 1000 | |
| 26. | Пистолет стартовый | штук | 2 | |
| 27. | Помост тяжелоатлетический (2,8x2,8 м) | штук | 1 | |
| 28. | Рулетка 10 м | штук | 3 | |
| 29. | Рулетка 100 м | штук | 1 | |
| 30. | Рулетка 20 м | штук | 3 | |
| 31. | Рулетка 50 м | штук | 2 | |
| 32. | Секундомер | штук | 10 | |
| 33. | Скамейка гимнастическая | штук | 20 | |
| 34. | Скамейка для жима штанги лежа | штук | 4 | |
| 35. | Стенка гимнастическая | пар | 2 | |
| 36. | Стойки для приседания со штангой | пар | 1 | |
| 37. | Указатель направления ветра | штук | 4 | |
| 38. | Штанга тяжелоатлетическая | комплект | 5 | |
| 39. | Электромегафон | штук | 1 | |
| **Бег на короткие дистанции, Бег на средние и длинные дистанции, Многоборье** | | | | |
| 40. | Колокол сигнальный | штук | 1 | |
| 41. | Конус высотой 15 см | штук | 10 | |
| 42. | Конус высотой 30 см | штук | 20 | |
| 43. | Препятствие для бега с препятствиями 3,96 м | штук | 3 | |
| 44. | Препятствие для бега с препятствиями 5 м | штук | 1 | |
| 45. | Препятствия для бега с препятствиями 3,66 м | штук | 1 | |
| **Прыжки, Многоборье** | | | | |
| 46. | Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом | штук | | 2 |
| 47. | Место приземления для прыжков с шестом | штук | | 1 |
| 48. | Планка для прыжков с шестом | штук | | 10 |
| 49. | Покрышка непромокаемая для мест приземления в прыжках с шестом | штук | | 1 |
| 50. | Рогулька для подъема планки при прыжках с шестом | пар | | 2 |
| 51. | Стойки для прыжков с шестом | пар | | 1 |
| 52. | Ящик для упора шеста | штук | | 1 |
|  | **Метания, Многоборье** | | | |
| 53. | Диск массой 1,0 кг | штук | | 20 |
| 54. | Диск массой 1,5 кг | штук | | 10 |
| 55. | Диск массой 1,75 кг | штук | | 15 |
| 56. | Диск массой 2,0 кг | штук | | 20 |
| 57. | Диски обрезиненные (0,5-2,0 кг) | комплект | | 3 |
| 58. | Копье массой 600 г | штук | | 20 |
| 59. | Копье массой 700 г | штук | | 20 |
| 60. | Копье массой 800 г | штук | | 20 |
| 61. | Круг для места метания диска | штук | | 1 |
| 62. | Круг для места метания молота | штук | | 1 |
| 63. | Молот массой 3,0 кг | штук | | 10 |
| 64. | Молот массой 4,0 кг | штук | | 10 |
| 65. | Молот массой 5,0 кг | штук | | 10 |
| 66. | Молот массой 6,0 кг | штук | | 10 |
| 67. | Молот массой 7,26 кг | штук | | 10 |
| 68. | Ограждение для метания диска | штук | | 1 |
| 69. | Ограждение для метания молота | штук | | 1 |
| 70. | Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении | штук | | 1 |

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование спортивной | Еди- ница | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | |
|  | экипировки индивидуаль- ного пользования | изме- рения |  | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
|  |  |  |  | коли- чество | срок эксплу- атации (лет) | коли- чество | срок эксплу- атации (лет) |
| 1. | Костюм ветрозащитный | штук | на занимаю- щегося | 1 | 1 | 1 | 2 |
| 2. | Костюм спортивный парадный | штук | на занимаю- щегося | - | - | 1 | 2 |
| 3. | Кроссовки легко- атлетические | пар | на занимаю- щегося | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 4. | Майка легко- атлетическая | штук | на занимаю- щегося | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5. | Обувь для метания диска и молота | пар | на занимающегося | - | - | 2 | 1 |
| 6. | Обувь для толкания ядра | пар | на занимаю- щегося | - | - | 2 | 1 |
| 7. | Трусы легко- атлетические | штук | на занимаю- щегося | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 8. | Шиповки для бега на короткие дистанции | пар | на занимаю- щегося | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 9. | Шиповки для бега на средние и длинные дистанции | пар | на занимаю- щегося | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 10. | Шиповки для бега с препятствиями (стипль-чеза) | пар | на занимаю- щегося | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 11. | Шиповки для метания копья | пар | на занимаю- щегося | - | - | 2 | 1 |
| 12. | Шиповки для прыжков в высоту | пар | на занимаю- щегося | - | - | 2 | 1 |
| 13. | Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом | пар | на занимаю- щегося | - | - | 2 | 1 |
| 14. | Шиповки для тройного прыжка | пар | на занимаю- щегося | - | - | 2 | 1 |

**1. 9. Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки**

Существуют определенные требования к минимальному возрасту и наполняемости групп в виде спорта легкая атлетика на этапах спортивной подготовки.

Наполняемость групп должна составлять:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
| Этап начальной подготовки | 3 | 9 | 15 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 2 | 12 | 15 |

**1. 10. Объем индивидуальной спортивной подготовки**

Индивидуальное планирование многолетней подготовки осуществляется на основе следующих методические положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей и взрослых спортсменов;

- неуклонное возрастание объема средств общей и специальной

Физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется, из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и, соответственно, уменьшается удельный вес средств ОФП;

- непрерывное совершенствование спортивной техники;

- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;

- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;

- осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и

преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

**1. 11. Структура годичного цикла**

Структура годичного цикла спортивной подготовки спортсменов состоит, как правило, из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного. Периодическое изменение тренировочного процесса в тренировочном году обуславливается, главным образом, календарем спортивных соревнований и сезонно-климатическими условиями. Мезоциклы (средние циклы), различные по своей структуре и содержанию, в процессе круглогодичной подготовки образуют в определенных состояниях этапы и периоды годичного цикла, т.е. более крупные «блоки» спортивной тренировки.

Календарь спортивных соревнований, безусловно, влияет на построение годичного цикла - структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и планируется тренировочная работа. В своей работе тренеры должны учитывать, что план участия спортсмена в соревнованиях не может составляться без учета основных закономерностей построения спортивной подготовки. Только в этом случае он будет содействовать оптимальному построению тренировки, а, следовательно, и наибольшему росту спортивных результатов.

Основной фактор, определяющий структуру годичного цикла тренировки, - это объективная закономерность развития спортивной формы.

Под спортивной формой подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к достижению спортивного результата, которое приобретается в процессе соответствующей подготовки в каждом большом цикле тренировки - типа годичного или полугодичного.

Состояние спортивной формы с физиологической точки зрения характеризуется наиболее высокими функциональными возможностями отдельных органов и систем, совершенной координацией рабочих процессов, снижением энергетических затрат какой-либо мышечной работы в единицу времени, ускорением врабатываемости и восстановления работоспособности после утомления, более совершенной способностью переключаться от одного вида деятельности к другому - высокой автоматизацией двигательных навыков.

С психологической точки зрения спортивная форма характеризуется активизацией эмоционально-волевых усилий. При этом значительно быстрее протекают психические процессы (реакция, восприятие, ориентировка, принятие решения). Расширяется объем внимания, повышается роль сознательного контроля и управления движениями, проявляется воля к победе, уверенность в своих силах, спортсмены испытывают особую эмоциональную настроенность на состязания, бодрое, жизнерадостное настроение, появляется своеобразное восприятие собственной деятельности («чувство времени», «чувство планки» и т.д.). В состоянии спортивной формы спортсмены тренируются с удовольствием.

Наиболее общим показателем состояния спортивной формы является спортивный результат, показанный в наиболее ответственных соревнованиях. Анализ спортивных результатов позволяет судить об уровне спортивной формы в динамике ее изменения в годичном цикле тренировки.

Однако не каждое спортивное достижение характеризует состояние спортивной формы. Как правило, спортсмен находится в состоянии спортивной формы, если показывает результат: а) превышающий уровень своего прежнего рекорда; б) близкий к этому уровню (в пределах 1,5-3% от лучшего спортивного достижения в году).

Для оценки состояния спортивной формы по показателям спортивных результатов важное значение имеет выбор количественных критериев, позволяющих определить динамику ее изменения в различные периоды большого цикла тренировки (годичном или полугодичном). Можно выделить несколько критериев такого рода:

1) направленность, скорость и интенсивность развития спортивной формы;

2) уровень развития спортивной формы;

3) устойчивость (стабильность) спортивной формы;

4) своевременность (точность) вхождения в состояние спортивной формы.

В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы, соревновательный - фазе ее стабилизации, а переходный - фазе временной ее утраты. В каждом из этих периодов ставятся свои цели, задачи, определяются соответствующие средства, методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки, направленные на повышение всех сторон подготовленности спортсменов. В зависимости от возрастных особенностей и квалификации спортсменов, условий спортивной тренировки, календаря, спортивно-массовых мероприятий, вида легкой атлетики и других факторов продолжительность и содержание каждого периода может изменяться.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. У менее квалифицированных спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного - увеличивается.

Основная направленность первого этапа подготовительного периода - создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Главная предпосылка - повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), а также увеличение объема двигательных навыков и умений. На данном этапе у спортсменов удельный вес упражнений по общей подготовке немного превышает удельный вес упражнений по специальной подготовке.

С возрастом и повышением спортивной квалификации время на общую подготовку постепенно уменьшается, а на специальную соответственно увеличивается.

Основными средствами специальной подготовки являются главным образом специально-подготовительные упражнения. Соревновательные же упражнения в тренировке спортсменов, как правило, на общеподготовительном этапе не используется. Методы тренировки специализированы здесь меньше, чем на последующих этапах. Предпочтение отдается методам, которые предъявляют менее жесткие требования к организму спортсменов (игровому, равномерному, переменному). Объем и интенсивность тренировочных нагрузок на обшеподготовительном этапе постепенно увеличивается, причем объем растет быстрее, интенсивность нагрузки растет лишь в той мере, которая не препятствует проведению работы большого объема и не отражается на состоянии здоровья спортсменов.

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

Удельный вес специальной подготовки, по сравнению с первым этапом подготовительного периода, естественно, возрастает. Изменяется также состав средств специальной подготовки. Помимо специально-подготовительных упражнений в тренировке спортсмены начинают использовать и соревновательные упражнения, правда, в ограниченном объеме.

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

Варианты структуры подготовительного периода. Для более эффективного планирования тренировочного процесса и управления им подготовительный период годичного цикла делится на мезоциклы разного типа. В рамках этих мезоциклов сменяются средства и методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки и т.д. Их содержание и длительность зависят от:

1) обшей продолжительности подготовительных периодов и календаря соревнований;

2) вида легкой атлетики;

3) возраста, квалификации, стажа спортсменов;

4) условий тренировки и других факторов.

Мезоцикл тренировки можно определить как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или подэтап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивая при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов. Средние циклы чаше всего состоят из 3-6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной. Их структура и содержание зависят от многих факторов этапа и периода годичного цикла, вида спорта, возраста и подготовленности спортсменов, режима учебы и отдыха, внешних условий тренировки (климатических, географических и др.), околомесячных биоритмов в жизнедеятельности организма (например, менструальных циклов) и т.д.

Различают следующие типы мезоциклов: втягивающий, базовый, контрольно-подготовительный, предсоревновательный, соревновательный, восстановительный и др. Все эти типы мезоциклов могут иметь, место и в тренировочном процессе спортсменов.

Втягивающий мезоцикл характеризуется повышением объема тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности. С такого рода мезоцикла обычно начинается подготовительный период. У спортсменов невысокой квалификации втягивающий мезоцикл состоит из трех-четырех объемных микроциклов. Во втягивающем мезоцикле, независимо от квалификации спортсменов, большее внимание уделяется средствам общей подготовки для повышения возможностей систем дыхания и кровообращения. Это делается для того, чтобы создать предпосылки для дальнейшей работы, повышающей уровень специальной подготовленности спортсмена. В определенном объеме используются и социально-подготовительные средства.

Базовый мезоцикл отличается тем, что в нем проводится основная тренировочная работа, большая, по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование уже освоенных технико-тактических приемов. Наряду с расширением функциональных возможностей спортсменов в задачи этих мезоциклов входит стабилизация и закрепление достигнутых ранее перестроек в организме. По своему преимущественному содержанию они могут быть общеподготовительными специально-подготовительными, а по эффекту воздействия на динамику тренированности - развивающими и поддерживающими. Каждый вид базового мезоцикла может включать несколько мезоциклов соответствующего типа, но в разных комбинациях. Например, развивающий мезоцикл может состоять из 4 мезоциклов – двух объемных, одного интенсивного и восстановительного. Стабилизирующий состоит всего из двух объемных микроциклов.

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

Предсоревновательные мезоциклы типичны для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию или одному из основных. В них должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена в решающих стартах. Если соревнования являются не очень ответственными для спортсмена или команды и проводятся в обычных климатических и географических условиях, то непосредственная подготовка к ним обеспечивается в рамках соревновательного мезоцикла. который может состоять из подводящих, соревновательных и восстановительных микроциклов. При подготовке же к ответственному соревнованию, проводимому в необычных для спортсмена условиях, уже целесообразно специально выделить этап непосредственной подготовки к ответственному соревнованию, который обычно включает один или несколько мезоциклов, построенных по типу предсоревновательных.

Как правило, предсоревновательный мезоцикл состоит из модельно- соревновательных, подводящих и собственно тренировочных микроциклов, которые могут сочетаться в различной последовательности и с разной частотой. В практике предсоревновательной подготовки используется также нетрадиционный вариант построения заключительного этапа подготовки к ответственному соревнованию по «принципу маятника», который предусматривает чередование контрастных и специализированных микроциклов.

Соревновательные мезоциклы – это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований. Количество и структура соревновательных мезоциклов определяют особенности существующего спортивного календаря, программа, регламент соревнования, состав участников, квалификация и степень подготовленности спортсменов. Как минимум каждый соревновательный мезоцикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов.

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

Восстановительно-поддерживающие мезоциклы также планируют после соревновательного мезоцикла, в том случае, когда серия соревнований была слишком тяжела для спортсмена. Для того чтобы не допустить перерастания кумулятивного эффекта, вызванного участием спортсмена в серии соревнований, в перетренировку после восстановительных микроциклов вводят тренировочную работу поддерживающего характера, широко используя средства обшей подготовки. Средние циклы подобного типа в основном характерны для переходного периода.

При одноцикловом построении тренировки спортсменов на общеподготовительном этапе выделяют втягивающий, базовый общефизический мезоциклы; на специально-подготовительном этапе - базовый специализированно-физический, базовый специально-подготовительный и контрольно-подготовительный мезоциклы.

Основная цель втягивающего мезоцикла - постепенная подготовка спортсменов к выполнению больших по объему и интенсивности тренировочных нагрузок, обеспечение развития опорно-двигательного, нервно-мышечного аппарата и функциональных основных систем организма, особенно кровообращения и дыхания, а также воспитание волевых качеств. В данном мезоцикле целесообразно разучивать новые упражнения, восстанавливать структуру забытых движений.

Содержание базового общефизического мезоцикла должно соответствовать всестороннему и гармоническому развитию спортсменов. У квалифицированных спортсменов может быть 1-2 базовых общефизических мезоциклов, у молодых атлетов их может быть несколько.

В базовом специализированно-физическом мезоцикле продолжается развитие общей выносливости, гибкости, силовых, скоростных, координационных способностей, но применяемые средства и методы приобретают все большую специфическую направленность. Его основная задача - восстановить технику избранного вида легкой атлетики, создать предпосылки для ее совершенствования, постепенно подготовить организм спортсменов к тренировкам в этом виде спорта в большом объеме и с высокой интенсивностью. Интенсивность тренировочных нагрузок несколько уменьшается, снижается их объем.

В этом мезоцикле за счет умелого сочетания средств специальной и общей подготовки изменяются физические способности, технико-тактические навыки, приобретенные до этого в соревновательном упражнении.

В базовом специально-подготовительном мезоцикле увеличивается объем соревновательного упражнения, большое внимание уделяется совершенствованию технико-тактического мастерства. Однако общефизическим упражнениям по-прежнему отводится 1-2 дня в неделю.

В контрольно-подготовительном мезоцикле завершается становление спортивной формы. Основная его задача - подготовка спортсменов к участию в ответственных соревнованиях. Объем нагрузки соревновательного упражнения становится максимальным, повышается интенсивность занятий. Спортсмены участвуют в контрольных и второстепенных соревнованиях, которые являются органической частью тренировочного процесса. После окончания этого мезоцикла начинается соревновательный период.

Основная цель тренировки в соревновательный период - сохранение спортивной формы и на основе этого - реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в избранном виде спорта. Удельный вес средств обшей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе. При помощи средств обшей подготовки обеспечивается развитие и поддержание необходимого уровня разнообразных физических способностей, двигательных умений и навыков, активный отдых. Конкретное соотношение между средствами специальной и общей подготовки в соревновательном периоде у спортсменов зависит от их возраста и спортивной квалификации.

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

Число соревнований зависит от особенностей вида легкой атлетики, структуры соревновательного периода, возраста, квалификации спортсменов. С помощью частоты и общего числа соревнований можно управлять в этом периоде ростом спортивных результатов. Однако их оптимальное число нужно определять индивидуально для каждого спортсмена. Интервалы отдыха между отдельными состязаниями должны быть достаточны для восстановления и развития работоспособности спортсменов.

Особенности динамики тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой.

Структура соревновательного периода зависит от календаря соревнований, их программы и режима, состава участников, обшей системы построения тренировки. Если соревновательный период кратковременный (1-2 месяца), он обычно целиком состоит из нескольких соревновательных мезоциклов. Объем тренировочной нагрузки в этом случае постепенно снижается и стабилизируется на определенном уровне, а интенсивный период соревнования несколько возрастает. При большей продолжительности соревновательного периода (3-4 месяца н более), характерного, прежде всего, для квалифицированных спортсменов, он наряду с соревновательными включает промежуточные мезоциклы (восстановительно-поддерживающие, восстановительно-подготовительные), в которых снижается тренировочная нагрузка, варьируются средства, методы и условия тренировки. Этим создаются условия для непрерывного повышения уровня подготовленности спортсмена.

Главной задачей переходного периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствует полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов

В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важная задача переходного периода - анализ pa6oты в течение прошедшего года, составление плана тренировки на следующий год. лечение травм.

Если спортсмен, по каким-либо причинам не тренировался регулярно, не имел достаточных нагрузок, мало выступал в соревнованиях, необходимость в переходном периоде отпадает.

Построение тренировки, при котором в году выделяют один подготовительный, соревновательный и переходный периоды, обычно называют одноцикловым. Практика cпорта показывает, что оно оказывается эффективным в циклических видах спорта, требующих проявления выносливости. Количество этапов накопления и реализации зависит от количества запланированных для участия в контрольных и главных соревнованиях.

Следовательно, данная система формирования специальной готовности спортсменов, в основе которой лежит ритмическое повышение их специальной и обшей работоспособности в году, требует отказа от общепринятых этапов и периодов тренировки. Структура тренировочного года целиком состоит из многократного чередования двух этапов - накопления и реализации количества данных этапов.

**II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**2.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий. требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

При проведении тренировочных занятий тренеры и спортсмены должны соблюдать правила техники безопасности.

Тренеры обязаны соблюдать правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

К тренировочным занятиям допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр в медицинском учреждении и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Тренер не должен допускать до тренировочных занятий спортсменов, не предоставивших справку, подтверждающую допуск к тренировкам и соревнованиям.

Во время проведения тренировок необходимо строго соблюдать требования техники безопасности. Спортсменам запрещается тренироваться на спортивных объектах самостоятельно, без тренера. Тренер обязан проверить физическое и психологическое состояние спортсмена перед началом тренировки. Основную часть тренировки можно выполнять только после полноценной интенсивной разминки, чтобы избежать различного рода повреждений и травм.

Тренер обязан проверить техническое состояние места проведения занятия, используемого оборудования и инвентаря до и после окончания тренировки. Яму для прыжков в длину и тройным необходимо вскопать на достаточную глубину, песок необходимо взрыхлить и увлажнить. Во время прыжков нельзя допускать переходов спортсменов через беговую дорожку разбега. Занятия по бегу следует проводить в направлении против часовой стрелки. При проведении занятий по метаниям необходимо следить за тем, чтобы спортсмены не находились в зоне возможного падения снарядов. При проведении тренировок по бегу на короткие дистанции следить, чтобы бегуны занимали отдельные дорожки и строго следовали по ним. Тренеры и спортсмены должны знать методы профилактики спортивного травматизма и иметь навыки оказания первой доврачебной помощи.

Травмы в легкой атлетике могут возникать при различном сочетании внешних и внутренних факторов. Несомненно, возможны и несчастные случаи, когда травма возникает вследствие трагического стечения обстоятельств и причин, которые трудно предвидеть. Тем не менее основные факторы, влияющие на возникновение и характер травм, необходимо систематизировать для выработки принципиальных мер безопасности, направленных на их устранение.

Внешние факторы спортивного травматизма:

* неправильная общая организация тренировочных занятий;
* методические ошибки тренера при проведении тренировочных занятий;
* нарушение спортсменами дисциплины и установленных правил во время проведения тренировочных занятий;
* неудовлетворительное состояние мест занятий, снарядов, оборудования и экипировки легкоатлета;
* неблагоприятные санитарно-гигиенические условия при проведении тренировочных занятий.

К неправильной организации тренировочных занятий относятся: проведение тренировочного занятия с большим числом спортсменов, превышающим установленные нормы;

* проведение занятий без тренера или необходимого сопровождения;
* неправильная организация направления движения легкоатлетов в процессе выполнения тренировочных упражнений.

При планировании и проведении тренировочных занятий тренер обязан учитывать

организационные условия проведения занятий и в случае необходимости незамедлительно вносить в них коррекцию.

К ошибкам в методике тренировочных занятий следует отнести, в частности, проведение их по одной программе с легкоатлетами, имеющими разную степень квалификации и технической подготовленности.

К неблагоприятным санитарно-гигиеническим и метеорологическим условиям при проведении тренировочных занятий относятся жара, холод, ветер, пыльные бури, перепады атмосферного давления, метеорологические осадки.

Иногда травмы возникают в результате плохого естественного или искусственного освещения зала, недостаточной вентиляции, избыточной влажности или сухости воздуха, слишком высокой или низкой температуры. Сочетание ряда таких внешних неблагоприятных факторов увеличивает риск получения травмы.

Помимо внешних воздействий при профилактике спортивного травматизма следует учитывать и внутренние факторы.

Внутренние факторы спортивного травматизма:

* наличие врожденных и хронических заболеваний;
* состояние утомления и переутомления;
* изменение функционального состояния организма спортсмена, вызванное перерывом в занятиях в связи с каким-либо заболеванием или другими причинами.

Оценить эти факторы позволяет надлежащий уровень организации врачебного и педагогического контроля за состоянием легкоатлета.

Хронические перенапряжения во время тренировок создают «предрасположение» к травме, особенно в сочетании с ошибками организационного и методического характера.

Важное значение имеет врачебное заключение о рекомендованных сроках возобновления тренировки после перенесенных травм и заболеваний. Преждевременное возобновление тренировок со значительными нагрузками, а тем более участие в соревновании обуславливает обострение болезни и может привести к новой более серьезной травме.

**2. 2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок**

Одним из главных условий, определяющих прогресс спортивных результатов в процессе многолетней подготовки, является постепенное повышение тренировочных воздействий. Это методическое положение определяет, прежде всего, общую динамику воздействий в масштабе многолетней подготовки. Для тренировочных воздействий на более коротких временных отрезках (от микроцикла до годичного цикла подготовки) более характерной является волнообразная динамика, что обусловлено закономерностями адаптации и развития организма в онтогенезе.

При построении многолетней подготовки тренер должен предусматривать постепенное повышение тренировочных воздействий от года к году.

Первые годы многолетней подготовки характеризуются преимущественно увеличением объёма тренировочной работы, в дальнейшем происходит постепенное увеличения процентного содержания интенсивной работы в общем объеме.

Важным условием, определяющим особенности реагирования систем организма на возрастающую нагрузку, является градиента роста воздействия.

Слишком медленное нарастание нагрузки может не стимулировать соответствующие адаптационные изменения в организме. Многочисленные научные исследования и практика подтверждают, что резкое увеличение объёма и интенсивности нагрузок достигается не без ущерба для здоровья и дальнейшего роста спортивного мастерства гонщика. К сожалению, спортсмены, применявшие «скачкообразный» вариант динамики нагрузок, отличаются очень коротким периодом выступлений на высшем уровне, часто это всего один-два года. Видимо, «структурная цена адаптации» при скачкообразном приросте нагрузок столь высока, что адаптационных резервов для дальнейшего прогресса в организме спортсмене не остается, и результаты его или стабилизируются, или начинаются снижаться.

Объемы тренировочных и соревновательных средств отличаются в зависимости от группы видов легкой атлетики и варьируются на этапах спортивной подготовки в течение различных периодов тренировочного процесса.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Этапы многолетней подготовки | Цель соревнований | Результат соревнований | Направленность подготовки |
| 1 | Начальная подготовка | Выявление исходного уровня спортивных результатов | Выполнение заданных нормативов, приобретение начального опыта участия в соревнованиях | Укрепление здоровья детей, обучение основам техники вида спорта, развитие физических качеств и др. |
| 2 | Тренировочный этап до 2 лет | Планомерное повышение спортивного результата | Выполнение заданных нормативов | Разностороннее развитие физических качеств, освоение разнообразных двигательных действий, формирование мотивации и др. |

Распределение объема тренировочных нагрузок

на 46 недель тренировочных занятий (час)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование раздела, темы/ этапы | количество часов | | | | |
| Этап начальной подготовки | | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
|  |  | **1 год** | **2 год** | **3 год** | **1 год** | **2 год** |
| **1** | **Теоретическая подготовка** | 6 | 20 | 20 | 30 | 30 |
| **2** | **Общая физическая подготовка** | 165 | 184 | 158 | 170 | 156 |
| **3** | **Специальная физическая подготовка** | 70 | 134 | 144 | 226 | 236 |
| **4** | **Техническая подготовка** | 14 | 40 | 50 | 60 | 60 |
| **5** | **Участие в соревнованиях** | 14 | 12 | 14 | 24 | 26 |
| **6** | **Инструкторская и судейская практика** | 3 | 12 | 16 | 24 | 26 |
| **7** | **Контрольные и переводные испытания** | 4 | 12 | 12 | 18 | 18 |
|  | **Всего часов** | 276 | 414 | 414 | 552 | 552 |

**2. 3. Рекомендации по планированию спортивных результатов**

Тренировочный процесс должен рассматриваться как целостная динамическая система, где на каждом конкретном этапе решаются специфические задачи по развитию двигательных качеств, формированию технического мастерства и выбору средств, методов и величин тренировочных воздействий. Организуется он в соответствии с определенными целевыми задачами, которые конкретно выражаются величиной прогнозируемого результата и обуславливают необходимую реализацию программы тренировки. Известно, что каждый уровень спортивного мастерства имеет свои константные возрастные границы.

Поэтому важное значение в многолетней подготовке спортсмена приобретает знание возрастных особенностей становления спортивного мастерства. Это позволит ответить на вопросы: каковы оптимальные сроки начала специализации, когда целесообразно планировать выход спортсмена на тот или иной разрядный уровень, каким должен быть стаж занятий. Каждому возрастному периоду должны соответствовать определенный объем тренировочных, соревновательных нагрузок и спортивный результат.

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

* возраст спортсмена;
* стаж занятий в спорте и в конкретном виде легкой атлетики;
* спортивную квалификацию и опыт спортсмена;
* результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне;
* состояние здоровья спортсмена;
* уровень спортивной мотивации спортсмена;
* уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
* наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена;
* обстановка в семье, поддержка близких ему людей;
* наличие каких-либо проблем в учебном заведении (если спортсмен проходит обучение);
* прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

На основе характеристики спортсмена, цели и задач многолетней

подготовки определяются:

- спортивно-технические показатели по этапам (годам);

- планируются основные средства тренировки;

- объем и интенсивность тренировочных нагрузок;

- количество соревнований;

- отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых

Следует сосредоточить основное внимание тренера и спортсмена, чтобы

Обеспечить выполнение запланированных показателей.

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы спортсменов (3-го и 2-го разрядов), так и для одного спортсмена (достигшего 1 -го разряда и более высоких результатов).

Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях. Тренер совместно со спортсменом определяет контрольные, отборочные и основные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом индивидуального тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

Для обеспечения надежности выступлений в соревнованиях годичного цикла используют метод создания резервных функциональных возможностей легкоатлета.

Определенное соотношение между объемами, интенсивностью и видами нагрузки во время тренировочных занятий должно подготовить спортсмена к деятельности в условиях высокой напряженности, которая характерна для соревнований. В целях обеспечения надежности выступлений на состязаниях целесообразно проводить тренировки с нагрузками, несколько превышающими соревновательные, создавая у легкоатлетов резервные функциональные возможности. Следование этому принципу особенно важно в работе со спортсменами тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

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

Врачебный и педагогический контроль - необходимое условие управления процессом подготовки спортсмена.

Врачебно-педагогический контроль - это исследования, проводимые совместно врачом и тренером для того, чтобы определить, как воздействуют на организм спортсмена тренировочные нагрузки, с целью предупредить переутомление и развитие патологических изменений, приводящих к заболеваниям. Врачебно-педагогический контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов и соревнований.

Врачебно-педагогический контроль включает:

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

С помощью врачебно-педагогического контроля можно выявить срочный, отставленный и кумулятивный тренировочные эффекты.

Срочный тренировочный эффект позволяет увидеть изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений и в ближайший период отдыха.

Отставленный тренировочный эффект дает возможность выявить изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений в ближайший период отдыха, изменения, происходящие в организме в поздних фазах восстановления - на другой и последующие после нагрузки дни.

Кумулятивный тренировочный эффект показывает те изменения в организме, которые происходят на протяжении длительного периода тренировки.

Врачебно-педагогический контроль представляет собой систему медицинских и педагогических наблюдений, обеспечивающих эффективное использование средств и методов физического воспитания, укрепления здоровья и совершенствования физического развития.

Врачебно-педагогический контроль проводится в форме УМО (углубленное медицинское обследование), ЭКО (этапное комплексное обследование) и ТО (текущее обследование). В процессе врачебно-педагогических наблюдений решаются следующие основные задачи:

* изучение воздействия физических нагрузок на организм спортсменов с целью оценки адекватности их уровню подготовленности данного атлета;
* определение состояния здоровья и функционального состояния организма спортсмена для оценки уровня функциональной готовности на различных периодах подготовки;
* оценка соответствия применяемых средств и системы тренировки ее задачам и возможностям спортсмена в целях совершенствования планирования и индивидуализации тренировочного процесса;
* оценка и выбор медицинских, педагогических и психологических средств и методов, направленных на улучшение восстановительных процессов после больших физических нагрузок;
* оценка условий и организации тренировочных занятий.

Результаты врачебно-педагогического наблюдения для устранения выявленных недостатков доводят до сведения руководителей СШ и тренеров. Важнейшей задачей врачебно-педагогического контроля является оказание помощи тренерам в планировании тренировочного процесса.

Проблема тестирования уровня физической подготовленности спортсмена - одна из наиболее важных в теории и методике физического воспитания. Тесты дают информацию, прежде всего о степени сформирования специальных и специфических физических (скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости) способностей, а также об уровне реакции организма на физическую нагрузку.

Система использования тестов в соответствии с поставленной задачей, организацией условии, выполнением тестов испытуемыми, оценка и анализ результатов называется тестированием.

Тесты должны отвечать специальным требованиям: стандартность, надежность, информативность, наличие системы оценок.

Тесты, удовлетворяющие этим требованиям, называют добротными, или аутентичными (достоверными).

Тесты в спортивной медицине классифицируются как нагрузочные, фармакологические, психологические, лабораторные и другие.

В диагностике сердечно-сосудистой системы нагрузочное тестированиезанимает огромное место. Оно выполняется как в естественных условиях, так и в лабораторных. Как правило, на практике используются два типа нагрузок - субмаксимальные, ступенчато повышающие нагрузки и максимальные, нагрузки до отказа.

В ходе тестирования определяется МПК, ПАНО, лактат, ЧСС макс, ЭКГ- реакция на физическую нагрузку, а также проводится опенка типов реакций сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку.

Кроме того, исследуется динамика основных гемодинамических показателей (ЧСС, АД) в покое, поэтапно в пробе, в восстановительный период. В спортивной практике с диагностической целью обычно используются те же характеристики состава крови, что и в обшей клинике.

Тем не менее, при планировании тренировочного процесса необходимо учитывать особенности реагирования организма на высокие физические нагрузки. Как правило, перенапряжение организма выдает повышение показателей ACT, КФК, кортизола, мочевины и т.д.

Антропометрические исследования (рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, динамометрия и др.) должны проводиться регулярно не менее двух раз в год (в начале и в конце подготовительного периода). Данные антропометрического тестирования используются как критерии правильного проведения подготовительного периода.

Тесты, в основе которых лежат двигательные задания, называют двигательными (моторными). Различают три основных группы тестов:

1. Контрольные упражнения - это могут быть дистанции бега, либо время пробегания дистанций.
2. Стандартные функциональные пробы - это регистрация ЧСС, оценка скорости пробегания дистанций при частоте сердечных сокращений 160 уд/мин.
3. Максимальные функциональные пробы.

При использовании тестов следует руководствоваться следующими правилами:

* тест должен соответствовать анатомо-физиологическим и функциональным возможностям испытуемого;
* необходимо использовать простые по биомеханической структуре тесты;
* перед выполнением тестов у испытуемых должна создаваться хорошая мотивационная установка;
* для комплексной проверки необходимо использовать батарею тестов;
* оценке физической подготовленности должно предшествовать ее тестирование;
* выполнение тестов (их реализация) должно занимать от одного до трех тренировочных занятий.

При проведении тестирования необходимо соблюдать следующий порядок проведении тестов:

1. На гибкость;
2. На быстроту;
3. На силу;
4. На скоростную выносливость;
5. На силовую выносливость;
6. На физическую работоспособность;
7. На общую выносливость.

Возможность оценки физического состояния испытуемых существенно расширяется, если в процессе использования тестовых программ регистрировать физиологические параметры.

Тестирование двигательных возможностей человека является одной из наиболее важных областей деятельности научных работников и спортивных педагогов. Оно помогает решению ряда сложных педагогических задач: выявлять уровни развития кондиционных и координационных способностей, оценивать качество технической и тактической подготовленности.

На основе результатов тестирования можно:

* сравнивать подготовленность, как отдельных спортсменов, так и целых групп;
* проводить спортивный отбор для участия в соревнованиях:
* осуществлять, объективный контроль над тренировочным процессом;
* выявлять преимущество и недостатки применяемых средств, методов обучения и форм организации занятий;
* обосновывать нормы (возрастные, индивидуальные) физической подготовленности атлетов.

Кроме того, появляется возможность научить самих спортсменов определять уровень своей физической подготовленности и планировать необходимые для себя комплексы физических упражнении, стимулировать спортсменов к дальнейшему повышению своего физического состояния, знать не столько исходный уровень развития двигательном способности, сколько его изменение за определенное время.

**2. 5. Программный материал для практических занятий**

**Тематический план**

**(этап начальной подготовки, первый год обучения)**

**Учебно-тематический план**

**группы начальной подготовки 1 года обучения – НП-1**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | | **Наименование темы** | **Общее кол-во часов** | **Теория** | **Практика** | **Индивидуальные часы** | **Вид занятия** |
| **Теория** | | | | | | | |
| **1** | | **Введение** | **1** | **1** |  |  | **Беседа** |
| **2** | | **Физ.культура и спорт для человека** | **2** | **2** |  |  | **Лекция** |
| **3** | | **ТБ на тренировках** | **1** | **1** |  |  | **Лекция** |
| **4** | | **Сведения о строении и функциях организма** | **2** | **2** |  |  | **Беседа** |
| **5** | | **Влияние физ.упражнений на организм** | **3** | **3** |  |  | **Беседа** |
| **6** | | **Гигиена, врачебный контроль** | **2** | **2** |  |  | **Лекция** |
| **7** | | **Правила л/а** | **4** | **4** |  |  | **Беседа** |
| **8** | | **Основы техники и тактики л/а** | **14** | **14** |  |  | **Беседа** |
| **Практика** | | | | | | | |
| **1** | | **Общефизическая подготовка** | **81** |  | **81** |  |  |
| **2** | | **Специальная физическая подготовка** | **95** |  | **95** |  |  |
| **3** | | **Основы техники и тактики л/а** | **45** |  | **44** | **1** |  |
| **Участие в соревнованиях** | | | | | | | |
| **1** | | **Первенство района** | **10** |  | **10** |  |  |
| **2** | |  |  |  |  |  |  |
| **Контрольные испытания** | | | | | | | |
| **1** | **Контрольные упражнения** | | **8** |  | **8** |  |  |
| **2** | **Контрольные тесты** | | **8** |  | **8** |  |  |
|  | **Итого часов** | | **276** | **29** | **246** | **1** |  |

**«Комплекс организационно-педагогических условий»**

**2.6. Календарный учебный график**

Учебный год составляет 46 недель, включая летние месяцы. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. В каникулярное время занятия проходят по расписанию - проводятся соревнования.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема** | **Кол-во часов** | **Форма занятия** | **Форма контроля** |
| 1 | Техника безопасности по легкой атлетике. Знания о физической культуре  Овладение техникой страховки и самостраховки, техникой приемов. | 2 | Инструктаж  беседа | Наблюдение |
| 2 | Правилами проведения соревнований; ( соревнования внутри объединения- соревнования, спортивные праздники, товарищеские встречи в рамках спортивной школы, районные соревнования школьного уровня, областные соревнования). | 2 | Групповые и индивидуальные занятия | Наблюдения |
| 3 | Обучение техники, специальные беговые упражнения, развитие скоростных способностей Индивидуальная работа | 2 | Групповые практические занятия | Наблюдение |
| 4 | СФП. Специальные беговые упражнения для легко атлета | 2 | Групповые практические занятия |  |
| 5 | Обучение технических способностей бег на короткие дистанции | 2 | Групповые и индивидуальные занятия |  |
| 6 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия | наблюдение |
| 7 | Обучение техническим способностям бега на короткие дистанции | 2 | Индивидуальные занятия |  |
| 8 | СФП. Специальные упражнения для легко атлета: техника бега на длинные дистанции | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия | наблюдение |
| 9 | Обучение техническим способностям | 2 | Индивидуальные занятия |  |
| 10 | Контрольные тесты | 2 | индивидуальные | наблюдение |
| 11 | Контрольные тесты | 2 | индивидуальные | наблюдение |
| 12 | СФП. Специальные упражнения для легкоатлета | 2 | Комбинированные и индивидуальные занятия | наблюдение |
| 13 | Обучение техническим способностям | 2 | Индивидуальные и групповые занятия |  |
| 14 | ОФП. Упражнения для развития общей и специальной выносливости | 2 | Групповые занятия | наблюдение |
| 15 | Обучение техническим способностям | 2 | Комбинированные и индивидуальные занятия |  |
| 16 | СФП. Специальные упражнения для легкоатлета | 2 | Комбинированные и индивидуальные занятия | наблюдение |
| 17 | Обучение техническим способностям | 2 | Индивидуальные и групповые занятия |  |
| 18 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости | 2 | Групповые занятия | наблюдение |
| 19 | Контрольные упражнения | 2 | Индивидуальные | наблюдение |
| 20 | Контрольные упражнения | 2 | Индивидуальные | наблюдение |
| 21 | Обучение техническим способностям | 2 | Групповые и индивидуальные занятия |  |
| 22 | ОФП. Упражнения для развития координационных способностей | 2 | Групповые и индивидуальные занятия | наблюдение |
| 23 | Обучение техническим способностям | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия | наблюдение |
| 24 | СФП. Специальные упражнения для легкоатлета | 2 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
| 25 | Обучение техническим способностям |  | Групповые индивидуальные занятия |  |
| 26 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 2 | Групповые и индивидуальные занятия | наблюдение |
| 27 | Обучение техническим способностям | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия |  |
| 28 | СФП. Специальные упражнения для легкоатлета | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия | наблюдение |
| 29 | Обучение техническим способностям | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия |  |
| 30 | Соревнования | 2 | Групповые индивидуальные | наблюдение |
| 31 | Соревнования | 2 | Групповые индивидуальные | наблюдение |
| 32 | Соревнования | 2 | Групповые индивидуальные | наблюдение |
| 33 | Обучение техническим способностям | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия |  |
| 34 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной | 2 | Групповые и индивидуальные занятия | наблюдение |
| 35 | Обучение техническим способностям | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия | наблюдение |
| 36 | СФП. Специальные упражнения для легкоатлета | 2 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
| 37 | Обучение техническим способностям | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия |  |
| 38 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости | 2 | Групповой индивидуальные занятия | наблюдение |
| 39 | Обучение техническим способностям | 2 | Комбинированный индивидуальные занятия | наблюдение |
| 40 | Развитие общей выносливости и специальной скоростно-силовой выносливости | 2 | Комбинированный индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 41 | Обучение техническим способностям |  | Индивидуальное индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 42 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 2 | Групповые индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 43 | Обучение техническим способностям | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 44 | СФП. Специальные упражнения для легкоатлета | 2 | Групповые индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 45 | Обучение техническим способностям | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия | наблюдение |
| 46 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 2 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 47 | Обучение техническим способностям | 2 | Индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 48 | СФП. Специальные упражнения для легкоатлета | 2 | Групповые индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 49 | Контрольные тесты | 2 | Индивидуальные | Сдача нормативов |
| 50 | ОФП. Упражнения для развития координационных способностей | 2 | Групповые индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 51 | Обучение техническим способностям | 2 | Индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 52 | СФП. Специальные упражнения для легкоатлета | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 53 | Обучение техническим способностям | 2 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
| 54 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 2 | Групповые и индивидуальные занятия | наблюдение |
| 55 | Контрольные упражнения | 2 | Групповые и индивидуальные занятия | наблюдение |
| 56 | Обучение техническим способностям | 2 | Комбинированные и индивидуальные занятия е | наблюдение |
| 57 | СФП. Специальные упражнения для легкоатлета | 2 | Групповые и индивидуальные занятия | наблюдение |
| 58 | Обучение техническим способностям | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия | наблюдение |
| 59 | ОФП. Упражнения для развития координационных способностей | 2 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 60 | Соревнования | 2 | Групповые индивидуальные | наблюдение |
| 61 | Соревнования | 2 | Групповые индивидуальные | наблюдение |
| 62 | Соревнования | 2 | Групповые индивидуальные | наблюдение |
| 63 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 2 | Групповые и индивидуальные занятия | наблюдение |
| 64 | Отработка технических способностей | 2 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
| 67 | СФП. Специальные упражнения для легкоатлета | 2 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
| 68 | Отработка технических способностей | 2 | Комбинированные и индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 69 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 2 | Групповые и индивидуальные занятия | наблюдение |
| 70 | Отработка технических способностей | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия | наблюдение |
| 71 | СФП. Специальные упражнения для легкоатлета | 2 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
| 72 | Отработка технических способностей | 2 | Комбинированные и индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 73 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной | 2 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 74 | Отработка технических способностей | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия е | наблюдение |
| 75 | СФП. Специальные упражнения для легкоатлета | 2 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
| 76 | Отработка технических способностей | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 77 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости | 2 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 78 | Отработка технических способностей | 2 | Групповые индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 79 | Развитие общей выносливости и специальной скоростно-силовой выносливости | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 80 | Контрольные тесты | 2 | Индивидуальные | наблюдение |
| 81 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 2 | Групповые индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 82 | Отработка технических способностей | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 83 | СФП. Специальные упражнения для легкоатлета | 2 | Индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 84 | Отработка технических способностей | 2 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
| 85 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 2 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 86 | Отработка технических способностей | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия | наблюдение |
| 87 | СФП. Специальные упражнения для легкоатлета | 2 | Индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 88 | Отработка технических способностей | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия е | Сдача нормативов |
| 89 | ОФП. Упражнения для развития координационных способностей | 2 | Групповые индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 90 | Соревнования | 2 | Групповые индивидуальные | наблюдение |
| 91 | Соревнования | 2 | Групповые индивидуальные | наблюдение |
| 92 | СФП. Специальные упражнения для легкоатлета | 2 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
| 93 | Отработка технических способностей | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия |  |
| 94 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 2 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 95 | Отработка технических способностей | 2 | Индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 96 | СФП. Специальные упражнения для легкоатлета | 2 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 97 | Отработка технических способностей | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия |  |
| 98 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 2 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 99 | Отработка технических способностей | 2 | Индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 100 | СФП. Специальные упражнения для легкоатлета | 2 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
| 101 | Отработка технических способностей | 2 | Групповые индивидуальные занятия |  |
| 102 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной | 2 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 103 | Отработка технических способностей | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 104 | Проверка знаний, умений, навыков | 2 | Групповые индивидуальные занятия | Сдача норм, дружеские встречи, соревнования |
| 105 | Отработка технических способностей | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия |  |
| 106 | СФП. Специальные упражнения для легкоатлета | 2 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 107 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной | 2 | Индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 108 | СФП. Специальные упражнения для легкоатлета | 2 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 109 | Отработка технических способностей | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 110 | СФП. Специальные упражнения для легкоатлета | 2 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 111 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 2 | Индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 112 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 2 | Групповые индивидуальные занятия |  |
| 113 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной | 2 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
| 114 | СФП. Специальные упражнения для легкоатлета | 2 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 115 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 2 | Индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 116 | Отработка технических способностей | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия |  |
| 117 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 2 | Групповые индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 118 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной | 2 | Индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 119 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 2 | Групповые индивидуальные занятия |  |
| 120 | СФП. Специальные упражнения для легкоатлета | 2 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
| 121 | Отработка технических способностей | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 122 | СФП. Специальные упражнения для легкоатлета | 2 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 123 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 2 | Индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 124 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной | 2 | Групповые индивидуальные занятия |  |
| 125 | СФП. Специальные упражнения для легкоатлета | 2 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
| 126 | Отработка технических способностей | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия |  |
| 127 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 2 | Групповые индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 128 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 2 | Индивидуальные занятия |  |
| 129 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной | 2 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 130 | СФП. Специальные упражнения для легкоатлета | 2 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
| 131 | Отработка технических способностей | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия |  |
| 132 | СФП. Специальные упражнения для легкоатлета | 2 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 133 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 2 | Индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 134 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной | 2 | Групповые индивидуальные занятия е |  |
| 135 | СФП. Специальные упражнения для легкоатлета | 2 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
| 136 | Контрольные упражнения | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 137 | Контрольные упражнения | 2 | Групповые индивидуальные | наблюдение |
| 138 | Контрольные упражнения | 2 | Комбинированные индивидуальные | наблюдение |

**Содержание курса**

**(этап начальной подготовки, первый год обучения)**

**Теоретическая подготовка**

**Физическая культура и спорт в России**. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины.

**Развитие легкой атлетики в России.** Количество занима­ющихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий легкой атлетики и их состояние.

**Воспитание нравствен­ных и волевых качеств спортсмена.** Психологическая под­готовка в процессе спортивной тренировки.

**Гигиенические требова­ния к занимающимся спортом.** Гигиенические основы труда и отдыха юного спортсмена.

**Профилактика травматизма в спорте.** Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. **Физические качества и физическая подготовка.** Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом.

**Спортивные соревнования.** Спортивные соревнования, их планирование, организация и прове­дение.

**Влияние физических упражнений на орга­низм спортсмена.** Переутомление.

***Общефизическая подготовка***

**Строевые упражнения**. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дис­танция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Пост­роение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости. Движения строя.

**Упражнения для рук и плечевого пояса**. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

**Упражнения для ног**. Поднимание на носки; сгибание ног в та­зобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пру­жинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

**Упражнения для шеи и туловища**. Наклоны, вращения, поворо­ты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, по­вороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положе­нии лежа на спине; из положения лежа на спине; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз.

**Упражнения для всех групп мышц**. С корот­кой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочка­ми с песком.

**Упражнения для развития силы**. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнасти­ческой стенке. Упражнения с набивными мячами.

**Упражнения для развития гибкости**. Общеразвивающие упражне­ния с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью парт­нера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой, сложенной вчет­веро скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными по­ложениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

**Упражнения для развития ловкости**. Разнонаправленные движе­ния рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равнове­сии на гимнастической скамейке, бревне. Метание мячей в цель. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, Игра в мини-футбол.

**Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500 м. Спортив­ные игры на время: баскетбол, мини-футбол.

**Специальная физическая подготовка**

**Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.** Ус­корения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максималь­ной частотой шагов на месте и перемещаясь. Бег за лидером. Многократные прыжки с ноги на ногу Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки с продвижением вперед, назад.

**Упражнения для развития ловкости.** Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков.

Эстафеты с бегом, с прыжками, . Пе­ремещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя рассто­яние между ними 2-3 м.

**Упражнения для развития специальной выносливости.** Многократ­ные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжи­тельностью работы и отдыха.

**Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистан­ции 30 м со с ходу с максимальной скоростью. Бег за лидером (более быстрый спортсмен).

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств**. Прыжки в высоту через препятствия, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

**Техническая подготовка**

Пробегание отрезка 60-100 метров. Стопы располагаются на линии и параллельно ей. Делаем 4-6 серий. То же с постановкой стоп с передней части. 4-6 серий. То же с очень энергичным подниманием бедра вперед и вверх.

**Тематический план**

**(этап начальной подготовки, второй год обучения)**

**Учебно-тематический план**

**группы начальной подготовки 1 года обучения – НП-2**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | | **Наименование темы** | **Общее кол-во часов** | **Теория** | **Практика** | **Индивидуальные часы** | **Вид занятия** |
| **Теория** | | | | | | | |
| **1** | | **Введение** | **1** | **1** |  |  | **Беседа** |
| **2** | | **Физ.культура и спорт для человека** | **2** | **2** |  |  | **Лекция** |
| **3** | | **ТБ на тренировках** | **1** | **1** |  |  | **Лекция** |
| **4** | | **Сведения о строении и функциях организма** | **2** | **2** |  |  | **Беседа** |
| **5** | | **Влияние физ.упражнений на организм** | **3** | **3** |  |  | **Беседа** |
| **6** | | **Гигиена, врачебный контроль** | **2** | **2** |  |  | **Лекция** |
| **7** | | **Правила л/а** | **4** | **4** |  |  | **Беседа** |
| **8** | | **Основы техники и тактики л/а** | **10** | **10** |  |  | **Беседа** |
| **Практика** | | | | | | | |
| **1** | | **Общефизическая подготовка** | **107** |  | **107** |  |  |
| **2** | | **Специальная физическая подготовка** | **130** |  | **130** |  |  |
| **3** | | **Основы техники и тактики л/а** | **114** |  | **110** | **4** |  |
| **Участие в соревнованиях** | | | | | | | |
| **1** | | **Первенство района** | **30** |  | **30** |  |  |
| **2** | |  |  |  |  |  |  |
| **Контрольные испытания** | | | | | | | |
| **1** | **Контрольные упражнения** | | **8** |  | **8** |  |  |
| **2** | **Контрольные тесты** | |  |  |  |  |  |
|  | **Итого часов** | | **414** | **25** | **385** | **4** |  |

**«Комплекс организационно-педагогических условий»**

**Календарный учебный график**

Учебный год составляет 46 недель, включая летние месяцы. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 3 часа. В каникулярное время занятия проходят по расписанию - проводятся соревнования.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема** | **Кол-во часов** | **Форма занятия** | **Форма контроля** |
| 1 | Техника безопасности по легкой атлетике. Знания о физической культуре  Овладение техникой страховки и самостраховки, техникой приемов. | 3 | Инструктаж  беседа | Наблюдение |
| 2 | Правилами проведения соревнований; ( соревнования внутри объединения- соревнования, спортивные праздники, товарищеские встречи в рамках спортивной школы, районные соревнования школьного уровня, областные соревнования). | 3 | Групповые и индивидуальные занятия | Наблюдения |
| 3 | Обучение техники, специальные беговые упражнения, развитие скоростных способностей Индивидуальная работа | 3 | Групповые практические занятия | Наблюдение |
| 4 | СФП. Специальные беговые упражнения для легко атлета | 3 | Групповые практические занятия |  |
| 5 | Обучение технических способностей бег на короткие дистанции | 3 | Групповые и индивидуальные занятия |  |
| 6 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия | наблюдение |
| 7 | Обучение техническим способностям бега на короткие дистанции | 3 | Индивидуальные занятия |  |
| 8 | СФП. Специальные упражнения для легко атлета: техника бега на длинные дистанции | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия | наблюдение |
| 9 | Обучение техническим способностям | 3 | Индивидуальные занятия |  |
| 10 | Контрольные тесты | 3 | индивидуальные | наблюдение |
| 11 | Контрольные тесты | 3 | индивидуальные | наблюдение |
| 12 | СФП. Специальные упражнения для легкоатлета | 3 | Комбинированные и индивидуальные занятия | наблюдение |
| 13 | Обучение техническим способностям | 3 | Индивидуальные и групповые занятия |  |
| 14 | ОФП. Упражнения для развития общей и специальной выносливости | 3 | Групповые занятия | наблюдение |
| 15 | Обучение техническим способностям | 3 | Комбинированные и индивидуальные занятия |  |
| 16 | СФП. Специальные упражнения для легкоатлета | 3 | Комбинированные и индивидуальные занятия | наблюдение |
| 17 | Обучение техническим способностям | 3 | Индивидуальные и групповые занятия |  |
| 18 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости | 3 | Групповые занятия | наблюдение |
| 19 | Контрольные упражнения | 3 | Индивидуальные | наблюдение |
| 20 | Контрольные упражнения | 3 | Индивидуальные | наблюдение |
| 21 | Обучение техническим способностям | 3 | Групповые и индивидуальные занятия |  |
| 22 | ОФП. Упражнения для развития координационных способностей | 3 | Групповые и индивидуальные занятия | наблюдение |
| 23 | Обучение техническим способностям | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия | наблюдение |
| 24 | СФП. Специальные упражнения для легкоатлета | 3 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
| 25 | Обучение техническим способностям | 3 | Групповые индивидуальные занятия |  |
| 26 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 | Групповые и индивидуальные занятия | наблюдение |
| 27 | Обучение техническим способностям | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия |  |
| 28 | СФП. Специальные упражнения для легкоатлета | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия | наблюдение |
| 29 | Обучение техническим способностям | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия |  |
| 30 | Соревнования | 3 | Групповые индивидуальные | наблюдение |
| 31 | Соревнования | 3 | Групповые индивидуальные | наблюдение |
| 32 | Соревнования | 3 | Групповые индивидуальные | наблюдение |
| 33 | Обучение техническим способностям | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия |  |
| 34 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной | 3 | Групповые и индивидуальные занятия | наблюдение |
| 35 | Обучение техническим способностям | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия | наблюдение |
| 36 | СФП. Специальные упражнения для легкоатлета | 3 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
| 37 | Обучение техническим способностям | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия |  |
| 38 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости | 3 | Групповой индивидуальные занятия | наблюдение |
| 39 | Обучение техническим способностям | 3 | Комбинированный индивидуальные занятия | наблюдение |
| 40 | Развитие общей выносливости и специальной скоростно-силовой выносливости | 3 | Комбинированный индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 41 | Обучение техническим способностям | 3 | Индивидуальное индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 42 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 3 | Групповые индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 43 | Обучение техническим способностям | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 44 | СФП. Специальные упражнения для легкоатлета | 3 | Групповые индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 45 | Обучение техническим способностям | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия | наблюдение |
| 46 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 3 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 47 | Обучение техническим способностям | 3 | Индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 48 | СФП. Специальные упражнения для легкоатлета | 3 | Групповые индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 49 | Контрольные тесты | 3 | Индивидуальные | Сдача нормативов |
| 50 | ОФП. Упражнения для развития координационных способностей | 3 | Групповые индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 51 | Обучение техническим способностям | 3 | Индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 52 | СФП. Специальные упражнения для легкоатлета | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 53 | Обучение техническим способностям | 3 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
| 54 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 3 | Групповые и индивидуальные занятия | наблюдение |
| 55 | Контрольные упражнения | 3 | Групповые и индивидуальные занятия | наблюдение |
| 56 | Обучение техническим способностям | 3 | Комбинированные и индивидуальные занятия е | наблюдение |
| 57 | СФП. Специальные упражнения для легкоатлета | 3 | Групповые и индивидуальные занятия | наблюдение |
| 58 | Обучение техническим способностям | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия | наблюдение |
| 59 | ОФП. Упражнения для развития координационных способностей | 3 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 60 | Соревнования | 3 | Групповые индивидуальные | наблюдение |
| 61 | Соревнования | 3 | Групповые индивидуальные | наблюдение |
| 62 | Соревнования | 3 | Групповые индивидуальные | наблюдение |
| 63 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 | Групповые и индивидуальные занятия | наблюдение |
| 64 | Отработка технических способностей | 3 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
| 67 | СФП. Специальные упражнения для легкоатлета | 3 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
| 68 | Отработка технических способностей | 3 | Комбинированные и индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 69 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 3 | Групповые и индивидуальные занятия | наблюдение |
| 70 | Отработка технических способностей | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия | наблюдение |
| 71 | СФП. Специальные упражнения для легкоатлета | 3 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
| 72 | Отработка технических способностей | 3 | Комбинированные и индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 73 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной | 3 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 74 | Отработка технических способностей | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия е | наблюдение |
| 75 | СФП. Специальные упражнения для легкоатлета | 3 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
| 76 | Отработка технических способностей | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 77 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости | 3 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 78 | Отработка технических способностей | 3 | Групповые индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 79 | Развитие общей выносливости и специальной скоростно-силовой выносливости | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 80 | Контрольные тесты | 3 | Индивидуальные | наблюдение |
| 81 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 3 | Групповые индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 82 | Отработка технических способностей | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 83 | СФП. Специальные упражнения для легкоатлета | 3 | Индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 84 | Отработка технических способностей | 3 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
| 85 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 3 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 86 | Отработка технических способностей | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия | наблюдение |
| 87 | СФП. Специальные упражнения для легкоатлета | 3 | Индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 88 | Отработка технических способностей | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия е | Сдача нормативов |
| 89 | ОФП. Упражнения для развития координационных способностей | 3 | Групповые индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 90 | Соревнования | 3 | Групповые индивидуальные | наблюдение |
| 91 | Соревнования | 3 | Групповые индивидуальные | наблюдение |
| 92 | СФП. Специальные упражнения для легкоатлета | 3 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
| 93 | Отработка технических способностей | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия |  |
| 94 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 95 | Отработка технических способностей | 3 | Индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 96 | СФП. Специальные упражнения для легкоатлета | 3 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 97 | Отработка технических способностей | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия |  |
| 98 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 3 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 99 | Отработка технических способностей | 3 | Индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 100 | СФП. Специальные упражнения для легкоатлета | 3 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
| 101 | Отработка технических способностей | 3 | Групповые индивидуальные занятия |  |
| 102 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной | 3 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 103 | Отработка технических способностей | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 104 | Проверка знаний, умений, навыков | 3 | Групповые индивидуальные занятия | Сдача норм, дружеские встречи, соревнования |
| 105 | Отработка технических способностей | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия |  |
| 106 | СФП. Специальные упражнения для легкоатлета | 3 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 107 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной | 3 | Индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 108 | СФП. Специальные упражнения для легкоатлета | 3 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 109 | Отработка технических способностей | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 110 | СФП. Специальные упражнения для легкоатлета | 3 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 111 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 | Индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 112 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 | Групповые индивидуальные занятия |  |
| 113 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной | 3 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
| 114 | СФП. Специальные упражнения для легкоатлета | 3 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 115 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 | Индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 116 | Отработка технических способностей | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия |  |
| 117 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 | Групповые индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 118 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной | 3 | Индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 119 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 | Групповые индивидуальные занятия |  |
| 120 | СФП. Специальные упражнения для легкоатлета | 3 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
| 121 | Отработка технических способностей | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 122 | СФП. Специальные упражнения для легкоатлета | 3 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 123 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 | Индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 124 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной | 3 | Групповые индивидуальные занятия |  |
| 125 | СФП. Специальные упражнения для легкоатлета | 3 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
| 126 | Отработка технических способностей | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия |  |
| 127 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 | Групповые индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 128 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 | Индивидуальные занятия |  |
| 129 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной | 3 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 130 | СФП. Специальные упражнения для легкоатлета | 3 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
| 131 | Отработка технических способностей | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия |  |
| 132 | СФП. Специальные упражнения для легкоатлета | 3 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 133 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 | Индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 134 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной | 3 | Групповые индивидуальные занятия е |  |
| 135 | СФП. Специальные упражнения для легкоатлета | 3 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
| 136 | Контрольные упражнения | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 137 | Контрольные упражнения | 3 | Групповые индивидуальные | наблюдение |
| 138 | Контрольные упражнения | 3 | Комбинированные индивидуальные | наблюдение |

Содержание курса

(этап начальной подготовки, второй год обучения)

Теоретическая подготовка

**Физическая культура и спорт в России**. Роль детских молодежных организаций в развитии физической культуры и спорта. Основные этапы развития бега на средние, длинные и короткие дистанции в стране.

**Основные виды подготовки юного спортсмена.** Нравственное формирование личности юного спортсмена. Воспитание волевых качеств в процессе тренировки и соревнований.

Физиологические основы

**Гигиенические требова­ния к занимающимся спортом.** Гигиенические требования к питанию спортсмена, одежде и обуви.

**Спортивные соревнования.** Правила соревнований по легкой атлетике.

**Врачебный контроль и самоконтроль**. Систематический врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий бегом.

***Общефизическая подготовка***

**Строевые упражнения**. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дис­танция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Пост­роение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости. Движения строя.

**Упражнения для рук и плечевого пояса**. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

**Упражнения для ног**. Поднимание на носки; сгибание ног в та­зобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пру­жинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

**Упражнения для шеи и туловища**. Наклоны, вращения, поворо­ты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, по­вороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положе­нии лежа на спине; из положения лежа на спине; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз.

**Упражнения для всех групп мышц**. С корот­кой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочка­ми с песком.

**Упражнения для развития силы**. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнасти­ческой стенке. Упражнения с набивными мячами.

**Упражнения для развития гибкости**. Общеразвивающие упражне­ния с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью парт­нера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой, сложенной вчет­веро скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными по­ложениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

**Упражнения для развития ловкости**. Разнонаправленные движе­ния рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места. Прыжки с подкидного мостика.

**Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500 м. Спортив­ные игры на время: баскетбол, мини-футбол.

**Специальная физическая подготовка**

**Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.** Ус­корения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максималь­ной частотой шагов на месте и перемещаясь. Бег за лидером. Многократные прыжки с ноги на ногу Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки с продвижением вперед, назад.

**Упражнения для развития ловкости.** Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота.

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Пе­ремещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя рассто­яние между ними 2-3 м.

**Упражнения для развития специальной выносливости.** Многократ­ные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжи­тельностью работы и отдыха.

**Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистан­ции 30 м со с ходу с максимальной скоростью. Бег за лидером (более быстрый спортсмен).

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств**. Прыжки в высоту через препятствия, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

**Техническая подготовка**

Бег, высоко поднимая бедра на месте и с последующим передвижением вперед на 30 метров(3-6 серий). Бег через предметы, такие как: гимнастические скамейки, мячи, меняя расстояние между предметами и их высоту и частоту и длину шага, высоту подъема бедра, а так же ритм и скорость бега.

**Тематический план**

**(этап начальной подготовки, третий год обучения)**

**Учебно-тематический план**

**группы начальной подготовки 1 года обучения – НП-3**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | | **Наименование темы** | **Общее кол-во часов** | **Теория** | **Практика** | **Индивидуальные часы** | **Вид занятия** |
| **Теория** | | | | | | | |
| **1** | | **Введение** | **1** | **1** |  |  | **Беседа** |
| **2** | | **Физ.культура и спорт для человека** | **2** | **2** |  |  | **Лекция** |
| **3** | | **ТБ на тренировках** | **1** | **1** |  |  | **Лекция** |
| **4** | | **Сведения о строении и функциях организма** | **2** | **2** |  |  | **Беседа** |
| **5** | | **Влияние физ.упражнений на организм** | **3** | **3** |  |  | **Беседа** |
| **6** | | **Гигиена, врачебный контроль** | **2** | **2** |  |  | **Лекция** |
| **7** | | **Правила л/а** | **4** | **4** |  |  | **Беседа** |
| **8** | | **Основы техники и тактики л/а** | **10** | **10** |  |  | **Беседа** |
| **Практика** | | | | | | | |
| **1** | | **Общефизическая подготовка** | **100** |  | **100** |  |  |
| **2** | | **Специальная физическая подготовка** | **137** |  | **137** |  |  |
| **3** | | **Основы техники и тактики л/а** | **114** |  | **110** | **4** |  |
| **Участие в соревнованиях** | | | | | | | |
| **1** | | **Первенство района** | **30** |  | **30** |  |  |
| **2** | |  |  |  |  |  |  |
| **Контрольные испытания** | | | | | | | |
| **1** | **Контрольные упражнения** | | **8** |  | **8** |  |  |
| **2** | **Контрольные тесты** | |  |  |  |  |  |
|  | **Итого часов** | | **414** | **25** | **385** | **4** |  |

**«Комплекс организационно-педагогических условий»**

**Календарный учебный график**

Учебный год составляет 46 недель, включая летние месяцы. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 3 часа. В каникулярное время занятия проходят по расписанию - проводятся соревнования.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема** | **Кол-во часов** | **Форма занятия** | **Форма контроля** |
| 1 | Техника безопасности по легкой атлетике. Знания о физической культуре  Овладение техникой страховки и самостраховки, техникой приемов. | 3 | Инструктаж  беседа | Наблюдение |
| 2 | Правилами проведения соревнований; ( соревнования внутри объединения- соревнования, спортивные праздники, товарищеские встречи в рамках спортивной школы, районные соревнования школьного уровня, областные соревнования). | 3 | Групповые и индивидуальные занятия | Наблюдения |
| 3 | Обучение техники, специальные беговые упражнения, развитие скоростных способностей Индивидуальная работа | 3 | Групповые практические занятия | Наблюдение |
| 4 | СФП. Специальные беговые упражнения для легко атлета | 3 | Групповые практические занятия |  |
| 5 | Обучение технических способностей бег на короткие дистанции | 3 | Групповые и индивидуальные занятия |  |
| 6 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия | наблюдение |
| 7 | Обучение техническим способностям бега на короткие дистанции | 3 | Индивидуальные занятия |  |
| 8 | СФП. Специальные упражнения для легко атлета: техника бега на длинные дистанции | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия | наблюдение |
| 9 | Обучение техническим способностям | 3 | Индивидуальные занятия |  |
| 10 | Контрольные тесты | 3 | индивидуальные | наблюдение |
| 11 | Контрольные тесты | 3 | индивидуальные | наблюдение |
| 12 | СФП. Специальные упражнения для легкоатлета | 3 | Комбинированные и индивидуальные занятия | наблюдение |
| 13 | Обучение техническим способностям | 3 | Индивидуальные и групповые занятия |  |
| 14 | ОФП. Упражнения для развития общей и специальной выносливости | 3 | Групповые занятия | наблюдение |
| 15 | Обучение техническим способностям | 3 | Комбинированные и индивидуальные занятия |  |
| 16 | СФП. Специальные упражнения для легкоатлета | 3 | Комбинированные и индивидуальные занятия | наблюдение |
| 17 | Обучение техническим способностям | 3 | Индивидуальные и групповые занятия |  |
| 18 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости | 3 | Групповые занятия | наблюдение |
| 19 | Контрольные упражнения | 3 | Индивидуальные | наблюдение |
| 20 | Контрольные упражнения | 3 | Индивидуальные | наблюдение |
| 21 | Обучение техническим способностям | 3 | Групповые и индивидуальные занятия |  |
| 22 | ОФП. Упражнения для развития координационных способностей | 3 | Групповые и индивидуальные занятия | наблюдение |
| 23 | Обучение техническим способностям | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия | наблюдение |
| 24 | СФП. Специальные упражнения для легкоатлета | 3 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
| 25 | Обучение техническим способностям | 3 | Групповые индивидуальные занятия |  |
| 26 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 | Групповые и индивидуальные занятия | наблюдение |
| 27 | Обучение техническим способностям | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия |  |
| 28 | СФП. Специальные упражнения для легкоатлета | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия | наблюдение |
| 29 | Обучение техническим способностям | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия |  |
| 30 | Соревнования | 3 | Групповые индивидуальные | наблюдение |
| 31 | Соревнования | 3 | Групповые индивидуальные | наблюдение |
| 32 | Соревнования | 3 | Групповые индивидуальные | наблюдение |
| 33 | Обучение техническим способностям | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия |  |
| 34 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной | 3 | Групповые и индивидуальные занятия | наблюдение |
| 35 | Обучение техническим способностям | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия | наблюдение |
| 36 | СФП. Специальные упражнения для легкоатлета | 3 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
| 37 | Обучение техническим способностям | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия |  |
| 38 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости | 3 | Групповой индивидуальные занятия | наблюдение |
| 39 | Обучение техническим способностям | 3 | Комбинированный индивидуальные занятия | наблюдение |
| 40 | Развитие общей выносливости и специальной скоростно-силовой выносливости | 3 | Комбинированный индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 41 | Обучение техническим способностям | 3 | Индивидуальное индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 42 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 3 | Групповые индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 43 | Обучение техническим способностям | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 44 | СФП. Специальные упражнения для легкоатлета | 3 | Групповые индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 45 | Обучение техническим способностям | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия | наблюдение |
| 46 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 3 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 47 | Обучение техническим способностям | 3 | Индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 48 | СФП. Специальные упражнения для легкоатлета | 3 | Групповые индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 49 | Контрольные тесты | 3 | Индивидуальные | Сдача нормативов |
| 50 | ОФП. Упражнения для развития координационных способностей | 3 | Групповые индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 51 | Обучение техническим способностям | 3 | Индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 52 | СФП. Специальные упражнения для легкоатлета | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 53 | Обучение техническим способностям | 3 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
| 54 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 3 | Групповые и индивидуальные занятия | наблюдение |
| 55 | Контрольные упражнения | 3 | Групповые и индивидуальные занятия | наблюдение |
| 56 | Обучение техническим способностям | 3 | Комбинированные и индивидуальные занятия е | наблюдение |
| 57 | СФП. Специальные упражнения для легкоатлета | 3 | Групповые и индивидуальные занятия | наблюдение |
| 58 | Обучение техническим способностям | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия | наблюдение |
| 59 | ОФП. Упражнения для развития координационных способностей | 3 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 60 | Соревнования | 3 | Групповые индивидуальные | наблюдение |
| 61 | Соревнования | 3 | Групповые индивидуальные | наблюдение |
| 62 | Соревнования | 3 | Групповые индивидуальные | наблюдение |
| 63 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 | Групповые и индивидуальные занятия | наблюдение |
| 64 | Отработка технических способностей | 3 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
| 67 | СФП. Специальные упражнения для легкоатлета | 3 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
| 68 | Отработка технических способностей | 3 | Комбинированные и индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 69 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 3 | Групповые и индивидуальные занятия | наблюдение |
| 70 | Отработка технических способностей | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия | наблюдение |
| 71 | СФП. Специальные упражнения для легкоатлета | 3 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
| 72 | Отработка технических способностей | 3 | Комбинированные и индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 73 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной | 3 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 74 | Отработка технических способностей | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия е | наблюдение |
| 75 | СФП. Специальные упражнения для легкоатлета | 3 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
| 76 | Отработка технических способностей | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 77 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости | 3 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 78 | Отработка технических способностей | 3 | Групповые индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 79 | Развитие общей выносливости и специальной скоростно-силовой выносливости | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 80 | Контрольные тесты | 3 | Индивидуальные | наблюдение |
| 81 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 3 | Групповые индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 82 | Отработка технических способностей | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 83 | СФП. Специальные упражнения для легкоатлета | 3 | Индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 84 | Отработка технических способностей | 3 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
| 85 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 3 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 86 | Отработка технических способностей | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия | наблюдение |
| 87 | СФП. Специальные упражнения для легкоатлета | 3 | Индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 88 | Отработка технических способностей | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия е | Сдача нормативов |
| 89 | ОФП. Упражнения для развития координационных способностей | 3 | Групповые индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 90 | Соревнования | 3 | Групповые индивидуальные | наблюдение |
| 91 | Соревнования | 3 | Групповые индивидуальные | наблюдение |
| 92 | СФП. Специальные упражнения для легкоатлета | 3 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
| 93 | Отработка технических способностей | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия |  |
| 94 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 95 | Отработка технических способностей | 3 | Индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 96 | СФП. Специальные упражнения для легкоатлета | 3 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 97 | Отработка технических способностей | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия |  |
| 98 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 3 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 99 | Отработка технических способностей | 3 | Индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 100 | СФП. Специальные упражнения для легкоатлета | 3 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
| 101 | Отработка технических способностей | 3 | Групповые индивидуальные занятия |  |
| 102 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной | 3 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 103 | Отработка технических способностей | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 104 | Проверка знаний, умений, навыков | 3 | Групповые индивидуальные занятия | Сдача норм, дружеские встречи, соревнования |
| 105 | Отработка технических способностей | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия |  |
| 106 | СФП. Специальные упражнения для легкоатлета | 3 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 107 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной | 3 | Индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 108 | СФП. Специальные упражнения для легкоатлета | 3 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 109 | Отработка технических способностей | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 110 | СФП. Специальные упражнения для легкоатлета | 3 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 111 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 | Индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 112 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 | Групповые индивидуальные занятия |  |
| 113 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной | 3 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
| 114 | СФП. Специальные упражнения для легкоатлета | 3 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 115 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 | Индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 116 | Отработка технических способностей | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия |  |
| 117 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 | Групповые индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 118 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной | 3 | Индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 119 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 | Групповые индивидуальные занятия |  |
| 120 | СФП. Специальные упражнения для легкоатлета | 3 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
| 121 | Отработка технических способностей | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 122 | СФП. Специальные упражнения для легкоатлета | 3 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 123 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 | Индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 124 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной | 3 | Групповые индивидуальные занятия |  |
| 125 | СФП. Специальные упражнения для легкоатлета | 3 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
| 126 | Отработка технических способностей | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия |  |
| 127 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 | Групповые индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 128 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 | Индивидуальные занятия |  |
| 129 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной | 3 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 130 | СФП. Специальные упражнения для легкоатлета | 3 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
| 131 | Отработка технических способностей | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия |  |
| 132 | СФП. Специальные упражнения для легкоатлета | 3 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 133 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 | Индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 134 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной | 3 | Групповые индивидуальные занятия е |  |
| 135 | СФП. Специальные упражнения для легкоатлета | 3 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
| 136 | Контрольные упражнения | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 137 | Контрольные упражнения | 3 | Групповые индивидуальные | наблюдение |
| 138 | Контрольные упражнения | 3 | Комбинированные индивидуальные | наблюдение |

Содержание курса

(этап начальной подготовки, третий год обучения)

Теоретическая подготовка

**Физическая культура и спорт в России**. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Развитие бега в нашей стране и за рубежом.

**Воспитание нравствен­ных и волевых качеств спортсмена.** Психологическая под­готовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в про­цессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений.

**Гигиенические требова­ния к занимающимся спортом.** Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных забо­леваний.

**Основы техники игры и техническая подготовка.** Класси­фикация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры.

**Физические качества и физическая подготовка.** Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Мето­дика воспитания силовых способностей.

**Спортивные соревнования.** Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по легкой атлетике.

**Влияние физических упражнений на орга­низм спортсмена.** Переутомление. Перенапряжение.

***Общефизическая подготовка***

**Строевые упражнения**. Пост­роение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости. Движения строя.

**Упражнения для рук и плечевого пояса**. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

**Упражнения для ног**. Поднимание на носки; сгибание ног в та­зобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пру­жинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

**Упражнения для шеи и туловища**. Наклоны, вращения, поворо­ты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, по­вороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положе­нии лежа на спине; из положения лежа на спине; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз.

**Упражнения для всех групп мышц**. С корот­кой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочка­ми с песком.

**Упражнения для развития силы**. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнасти­ческой стенке. Упражнения с набивными мячами.

**Упражнения для развития гибкости**. Общеразвивающие упражне­ния с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью парт­нера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой, сложенной вчет­веро скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными по­ложениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

**Упражнения для развития ловкости**. Разнонаправленные движе­ния рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равнове­сии на гимнастической скамейке, бревне. Метание мячей в цель. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, Игра в мини-футбол.

**Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 600 м. Спортив­ные игры на время: баскетбол, мини-футбол.

**Специальная физическая подготовка**

**Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.** Ус­корения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Упражнения для силы ног: всевозможные прыжки и прыжковые упражнения типа тройных, пятерных прыжков на одной ноге и прыжков с акцентом на отталкивание главным образом за счет стопы, а также различные прыжки в объеме:

Прыжки на одной ноге, высоко поднимая бедро толчковой ноги, 4—5 разХ20— 25 м. То же на другой ноге 4—5 разХ10—15 м. Прыжки с незначительным подниманием бедра и акцентированным отталкиванием стопой 4—5 разX40—50 м. Двойные прыжки с отталкиванием правой ногой и последующим переходом на левую ногу и т. д. 5—6 раз X 30—40 м. Бег прыжками (с правой ноги на левую, с левой на правую) 4—5 разХ60—80 м. Прыжки в длину с короткого разбега (10—12 м) по 10— 20 прыжков с каждой ноги. Прыжковые упражнения проводятся после спринтерского бега или беговых тренировок.

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств**. Прыжки в высоту через препятствия, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

**Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистан­ции 30 м со с ходу с максимальной скоростью. Бег за лидером (более быстрый спортсмен).

**Упражнения для развития специальной выносливости.** Многократ­ные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжи­тельностью работы и отдыха.

**Техническая подготовка**

Расстановка колодок. Основные положения спринтера на старте.

Самостоятельная установка спортсменами стартовых колодок при старте на прямой и повороте. Выполнение команд «На старт!» и «Внимание!».

Бег с низкого старта на прямой дистанции и на повороте самостоятельно и по команде.

**Тематический план**

**(учебно-тренировочный этап, первый год обучения)**

**Учебно-тематический план**

**группы учебно-тренировочной подготовки 1 года обучения – УТ-1**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | | **Наименование темы** | **Общее кол-во часов** | **Теория** | **Практика** | **Индивидуальные часы** | **Вид занятия** |
| **Теория** | | | | | | | |
| **1** | | **Введение** | **1** | **1** |  |  | **Беседа** |
| **2** | | **Физ.культура и спорт для человека** | **2** | **2** |  |  | **Лекция** |
| **3** | | **ТБ на тренировках** | **1** | **1** |  |  | **Лекция** |
| **4** | | **Сведения о строении и функциях организма** | **2** | **2** |  |  | **Беседа** |
| **5** | | **Влияние физ.упражнений на организм** | **2** | **2** |  |  | **Беседа** |
| **6** | | **Гигиена, врачебный контроль** | **2** | **2** |  |  | **Лекция** |
| **7** | | **Правила л/а** | **4** | **4** |  |  | **Беседа** |
| **8** | | **Основы техники и тактики л/а** | **10** | **10** |  |  | **Беседа** |
| **Практика** | | | | | | | |
| **1** | | **Общефизическая подготовка** | **130** |  | **130** |  |  |
| **2** | | **Специальная физическая подготовка** | **168** |  | **168** |  |  |
| **3** | | **Основы техники и тактики л/а** | **184** |  | **174** | **10** |  |
| **Участие в соревнованиях** | | | | | | | |
| **1** | | **Первенство района** | **38** |  | **38** |  |  |
| **2** | |  |  |  |  |  |  |
| **Контрольные испытания** | | | | | | | |
| **1** | **Контрольные упражнения** | | **4** |  | **4** |  |  |
| **2** | **Контрольные тесты** | | **4** |  | **4** |  |  |
|  | **Итого часов** | | **552** | **24** | **518** | **10** |  |

**Содержание курса**

**(тренировочный этап (спортивной специализации),**

**первый год обучения)**

**Теоретическая подготовка**

**Физическая культура и спорт в России**. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Развитие бега в нашей стране и за рубежом.

**Воспитание нравствен­ных и волевых качеств спортсмена.** Психологическая под­готовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в про­цессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений.

**Гигиенические требова­ния к занимающимся спортом.** Значение ды­хания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода.

**Профилактика травматизма в спорте.** Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных забо­леваний.

**Физические качества и физическая подготовка.** Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Мето­дика воспитания силовых способностей.

**Спортивные соревнования.** Спортивные соревнования, их планирование, организация и прове­дение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по легкой атлетике.

**Влияние физических упражнений на орга­низм спортсмена.** Переутомление. Перенапряжение.

***Общефизическая подготовка***

**Строевые упражнения**. Пост­роение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости. Движения строя.

**Упражнения для рук и плечевого пояса**. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

**Упражнения для ног**. Поднимание на носки; сгибание ног в та­зобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пру­жинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

**Упражнения для шеи и туловища**. Наклоны, вращения, поворо­ты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, по­вороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положе­нии лежа на спине; из положения лежа на спине; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз.

**Упражнения для всех групп мышц**. С корот­кой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочка­ми с песком.

**Упражнения для развития силы**. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнасти­ческой стенке. Упражнения с набивными мячами.

**Упражнения для развития гибкости**. Общеразвивающие упражне­ния с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью парт­нера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой, сложенной вчет­веро скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными по­ложениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

**Упражнения для развития ловкости**. Разнонаправленные движе­ния рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равнове­сии на гимнастической скамейке, бревне. Метание мячей в цель. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, Игра в мини-футбол.

**Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 800 м. Спортив­ные игры на время: баскетбол, мини-футбол.

**Специальная физическая подготовка**

**Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.** Ус­корения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максималь­ной частотой шагов на месте и перемещаясь. Бег за лидером. Многократные прыжки с ноги на ногу Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки с продвижением вперед, назад.

**Упражнения для развития ловкости.** Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота.

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Пе­ремещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя рассто­яние между ними 2-3 м.

**Упражнения для развития специальной выносливости.** Многократ­ные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжи­тельностью работы и отдыха.

Упражнения с тяжестями на быстроту, применяя толчки рывки подскоки, приседания со штангой, наклоны вперед, держа штангу на плечах, выпрыгивание из положения приседа, бег со штангой, поднятие бедра с диском весом до 20 кг. Вес штанги для женщин — 30—50 кг, для мужчин — 50—70 кг. Упражнения со штангой сериями по 6—8 в каждой с интервалом для отдыха 2—3 мин. 4—5 упражнений. Общий вес, который поднимает легкоатлет в одну тренировку, у женщин до 2—3 т, у мужчин — до 3—5 т. Упражнения со штангой в сочетании со специальной тренировкой бегуна на короткие дистанции

**Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистан­ции 30 м со с ходу с максимальной скоростью. Бег за лидером (более быстрый спортсмен).

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств**. Прыжки в высоту через препятствия, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

**Техническая подготовка**

Пробегание отрезков 60-100 м. с хорошим окончанием заднего толчка. (повтор упражнения 5-8 раз). Для совершенствования техники отталкивания: медленный бег с акцентированным отталкиванием за счет полного выпрямления в голеностопном суставе. Бег толчками с акцентированным отталкиванием, в момент которого голень, стопа и бедро составляют почти прямую линию. Упражнение выполнять по 30-40 метров в 4-6 серии. То же, но с отягощением. В качестве отягощения использовать мешок либо пояс с песком (вес которого около 5 кг). Многократный бег без ускорения и с ускорением на различных отрезках дистанции от 30 до 100 м. Бег по повороту. Пробежки по повороту дорожки без ускоре­ния и с ускорением на 60—100 м.

Бег с различной скоростью по кругу радиусом 10—20 м.

**Тематический план**

**(учебно-тренировочный этап, второй год обучения)**

**Учебно-тематический план**

**группы учебно-тренировочной подготовки 2 года обучения – УТ-2**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | | **Наименование темы** | **Общее кол-во часов** | **Теория** | **Практика** | **Индивидуальные часы** | **Вид занятия** |
| **Теория** | | | | | | | |
| **1** | | **Введение** | **1** | **1** |  |  | **Беседа** |
| **2** | | **Физ.культура и спорт для человека** | **2** | **2** |  |  | **Лекция** |
| **3** | | **ТБ на тренировках** | **1** | **1** |  |  | **Лекция** |
| **4** | | **Сведения о строении и функциях организма** | **2** | **2** |  |  | **Беседа** |
| **5** | | **Влияние физ.упражнений на организм** | **2** | **2** |  |  | **Беседа** |
| **6** | | **Гигиена, врачебный контроль** | **2** | **2** |  |  | **Лекция** |
| **7** | | **Правила л/а** | **4** | **4** |  |  | **Беседа** |
| **8** | | **Основы техники и тактики л/а** | **10** | **10** |  |  | **Беседа** |
| **Практика** | | | | | | | |
| **1** | | **Общефизическая подготовка** | **130** |  | **130** |  |  |
| **2** | | **Специальная физическая подготовка** | **160** |  | **160** |  |  |
| **3** | | **Основы техники и тактики л/а** | **192** |  | **182** | **10** |  |
| **Участие в соревнованиях** | | | | | | | |
| **1** | | **Первенство района** | **38** |  | **38** |  |  |
| **2** | |  |  |  |  |  |  |
| **Контрольные испытания** | | | | | | | |
| **1** | **Контрольные упражнения** | | **4** |  | **4** |  |  |
| **2** | **Контрольные тесты** | | **4** |  | **4** |  |  |
|  | **Итого часов** | | **552** | **24** | **518** | **10** |  |

**Содержание курса**

**(тренировочный этап (спортивной специализации),**

**второй год обучения)**

**Теоретическая подготовка**

**Физическая культура и спорт в России**. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины.

**Развитие легкой атлетики в России.** Количество занима­ющихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий легкой атлетики и их состояние.

**Воспитание нравствен­ных и волевых качеств спортсмена.** Психологическая под­готовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в про­цессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений.

**Гигиенические требова­ния к занимающимся спортом.** Значение ды­хания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода.

**Профилактика травматизма в спорте.** Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных забо­леваний.

**Основы техники игры и техническая подготовка.** Класси­фикация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры.

**Физические качества и физическая подготовка.** Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Мето­дика воспитания силовых способностей.

**Спортивные соревнования.** Спортивные соревнования, их планирование, организация и прове­дение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства.

**Влияние физических упражнений на орга­низм спортсмена.** Переутомление. Перенапряжение.

***Общефизическая подготовка***

**Строевые упражнения**. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дис­танция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Пост­роение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости. Движения строя.

**Упражнения для рук и плечевого пояса**. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

**Упражнения для ног**. Поднимание на носки; сгибание ног в та­зобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пру­жинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

**Упражнения для шеи и туловища**. Наклоны, вращения, поворо­ты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, по­вороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положе­нии лежа на спине; из положения лежа на спине; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз.

**Упражнения для всех групп мышц**. С корот­кой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочка­ми с песком.

**Упражнения для развития силы**. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Пере тягивание каната. Упражнения на гимнасти­ческой стенке. Упражнения с набивными мячами.

**Упражнения для развития гибкости**. Общеразвивающие упражне­ния с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью парт­нера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой, сложенной вчет­веро скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными по­ложениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

**Упражнения для развития ловкости**. Разнонаправленные движе­ния рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равнове­сии на гимнастической скамейке, бревне. Метание мячей в цель. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, Игра в мини-футбол.

**Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 1500 м. Спортив­ные игры на время: баскетбол, мини-футбол.

**Специальная физическая подготовка**

**Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.** Ус­корения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максималь­ной частотой шагов на месте и перемещаясь. Бег за лидером. Многократные прыжки с ноги на ногу Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки с продвижением вперед, назад.

**Упражнения для развития ловкости.** Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков.

Эстафеты с бегом, с прыжками, . Пе­ремещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя рассто­яние между ними 2-3 м.

**Упражнения для развития специальной выносливости.** Многократ­ные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжи­тельностью работы и отдыха.

Старт и стартовый разгон: беговые упражнения 5—10 разX60 м. Бег с ускорением 3—5 разХ60—80 м. Бег с низкого старта 10—15 разХ15—30 м. Прыжки и прыжковые упражнения (15—20 мин.). Упражнения с набивными мячами, 5—7 упражнений по 10—12 раз. Медленный бег (8—10 минут). **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств**. Прыжки в высоту через препятствия, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

**Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистан­ции 30 м со с ходу с максимальной скоростью. Бег за лидером (более быстрый спортсмен).

**Техническая подготовка**

**Работа рук при беге.** Движение рук в беге ритмично сочетанием с движением ног. Положение рук. Амплитуда движения. Положение туловища.

**Финиш и остановка после бега.** Финишное ускорение. Переход после финиша на бег и ходьбу.

**Работа ног при беге**. Момент отталкивания. Мощность усилия. Угол отталкивания.

**Ошибки при беге по дистанции**. Непрямолинейность бега по дистанции. Выход со старта и стартовый разгон в на­клонном положении. Постепенное увеличение длины шагов и нарастание скорости бега при законченном отталкивании. Постепенное выпрямление туловища во время стартового разгона и плавный переход в бег по дистанции.

**2. 6. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

В настоящее время на крупных соревнованиях в сложных условиях спортивной борьбы с исключительно высокой конкуренцией, где спортсмены имеют равную техническую и физическую подготовленность, придерживаются одинаковой тактики, чаще побеждают те из них, кто имеет более высокий уровень развития моральных, волевых и специальных психических качеств. В спортивной практике есть множество примеров, когда бесспорные лидеры сезона в силу срывов психологического характера не попадали в финалы, а спортсмены, не входившие в число фаворитов, во многом благодаря предельной волевой мобилизации часто добивались побед на чемпионатах Европы и мира, на Олимпийских играх.

Высокий уровень моральной, волевой и специальной психологической подготовленности предполагает комплексное проявление самых различных качеств. Недостаточное развитие даже одного из них часто является причиной поражения высококвалифицированных спортсменов. Поэтому психологическая подготовка должна занимать значительное место в воспитании спортсмена на всех этапах его совершенствования.

Психологическую подготовку спортсмена можно разделить на общую психологическую подготовку и психологическую подготовку к конкретным соревнованиям. Такое деление условно, так как в реальной жизни тренировочный процесс все время чередуется с состязаниями и задачи общей психологической подготовки решаются в условиях соревновательной деятельности.

Общая психологическая подготовка, повседневно проводимая в ходе тренировочных занятий и соревнований, направлена на развитие у спортсмена таких психических качеств, которые в большей степени способствуют успешному и прочному овладению спортивным мастерством.

К ним относятся:

-  создание правильной и стойкой системы мотивов, побуждающих спортсмена систематически тренироваться, соблюдать режим и выступать в соревнованиях;

-  создание четких представлений о своей психике и качествах, необходимых для спортивного совершенствования и успешных выступлений;

-  формирование качеств характера и свойств нервной системы, способствующих эмоциональной устойчивости и перенесению максимальных нагрузок;

-  развитие специфических процессов, необходимых для овладения техникой и тактикой (чувство ритма, времени, ориентировка в пространстве, способности к самоконтролю над различными элементами движения и т.д.);

-  развитие умения управлять собой, своими чувствами и переживаниями, отвлекаться от всех посторонних раздражителей, сознательно затормаживать неблагоприятные психические состояния, возникающие в процессе тренировочной и соревновательной деятельности;

-  овладение умением легко и свободно осуществлять максимальные усилия без нарушения координации и динамики движений.

В любом виде легкой атлетики спортсмен должен уметь вести борьбу на различных уровнях напряженности, быть способным «переключаться». Для этого нужно научиться в определенный момент совсем выключиться из борьбы, расслабиться, дать покой нервной системе, обеспечивая хотя бы кратковременный, но полный психологический и физиологический отдых. В то же время необходимо научиться в любой момент перейти от максимального расслабления к максимальной мобилизации сил и быстро включиться в борьбу. Непосредственно перед выступлением на соревнованиях, спортсмен должен уметь полностью сосредотачиваться на выполнении упражнения и отвлекаться от постоянных раздражителей, не поддаваться отрицательным воздействиям соревновательной обстановки, зрителей, судей и т.д.

Умение управлять собой достигается систематическим участием в различных соревнованиях, упорной работой над собой, постоянным применением способов самореализации. Спортсмена нужно постоянно учить анализировать свои действия и действия соперников, четко различать правильные и ошибочные, обдумывать возможные пути совершенствования техники и тактики.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям делится на раннюю, начинающуюся примерно за месяц до соревнования, и непосредственную - перед выступлением и в течение его.

Ранняя предсоревновательная психологическая подготовка предполагает:

-  получение информации об условиях предстоящего состязания и основных конкурентах;

-  получение диагностических данных об уровне тренированности спортсмена, особенностях его личности и психического состояния на настоящем этапе подготовки;

-  определение (совместно со спортсменом) цели выступления, составление программы действий на предстоящих соревнованиях с учетом имеющейся информации;

-  разработку подробной программы проведения условий предстоящих состязаний;

- организацию преодоления трудностей и неожиданных препятствий в условиях, моделирующих соревновательную деятельность, с установкой на совершенствование у спортсмена волевых качеств, уверенности и оперативного мышления;

- создание в процессе подготовки к соревнованиям условий и использование приемов для уменьшения излишней психической напряженности спортсмена;

- стимуляцию правильных личных и общественно значимых мотивов участия в соревнованиях в соответствии с поставленной программой подготовки.

Непосредственная психологическая подготовка накануне и в ходе соревнований включает:

- психологическую настройку и управление психическим состоянием непосредственно перед каждым выступлением;

- психологическое воздействие в перерывах между выступлениями и организацию условий для нервно-психического восстановления;

- психологическое воздействие в ходе и после окончания очередного выступления.

Психологическая настройка перед каждым выступлением должна предусматривать уточнение деталей предстоящей спортивной борьбы, создавать условия для готовности к максимальным волевым усилиям и проявлению необходимых волевых качеств в предстоящей спортивной борьбе, а также систему воздействий, уменьшающих эмоциональную напряженность спортсмена.

Психологическое воздействие в ходе одного выступления предусматривает: краткий самоанализ и коррекцию поведения во время борьбы; стимуляцию волевых усилий и уменьшение напряженности; нормализацию психического состояния после квалификационных выступлений; устранение эмоций, мешающих объективной оценке возможностей и перспектив дальнейших выступлений спортсмена; выработку уверенности в своих силах; анализ прошедших выступлений и ориентировочное программирование очередного выступления с учетом сил соперников; организацию условий для нервно-психического восстановления (уменьшение психического утомления и напряженности путем применения различных средств активного отдыха, развлечения, отвлечения, самовнушения и т.д.).

В процессе психологической подготовки можно выделить два относительно самостоятельных и одновременно тесно взаимосвязанных направления: 1) воспитание моральных и волевых качеств; 2) совершенствование специфических психических возможностей. Воспитание моральных качеств заключается в формировании у спортсмена представлений, понятий, взглядов и убеждений, навыков и привычек поведения, соответствующих принципам общечеловеческой морали; в развитии чувства патриотизма, преданности спорту, своему спортивному коллективу. Среди мероприятий по нравственному воспитанию спортсменов следует выделить: систематические беседы на темы воспитания, лекции по истории спорта, рассказы о жизни замечательных людей; просмотры кино-и видеофильмов; чтение литературы; встречи с выдающимися людьми; вовлечение спортсменов в общественную работу; укрепление традиций спортивных коллективов (чествование победителей, торжественный прием в члены сборной, празднования дней рождения, посещение театров, музеев, исторических мест, походы, поездки за город и т.п.).

Важнейшими задачами волевой подготовки спортсмена являются:

1) научиться максимально мобилизоваться для достижения успеха;

2) научиться управлять своим эмоциональным состоянием;

3) воспитывать у себя такие качества, как целеустремленность, решительность и смелость, настойчивость и упорство, выдержка и самообладание, самостоятельность и инициативность.

Морально-волевая подготовка осуществляется успешно, если процесс воспитания спортсмена органически связан с совершенствованием тактико-технического мастерства, развитием физических качеств и других сторон подготовки. Практической основой методики морально-волевой подготовки в тренировочном процессе являются: регулярное приучение к обязательному выполнению тренировочной программы и соревновательных установок; систематическое введение в занятия дополнительных трудностей; широкое использование соревновательного метода и создание в процессе тренировки атмосферы высокой конкуренции.

В процессе воспитания моральных и волевых качеств применяется широкий круг методов - убеждение, принуждение, метод постепенно повышающихся трудностей, соревновательный метод. Умелое их использование приучает спортсменов к дисциплине, воспитывает у них требовательность к себе, настойчивость и упорство в достижении цели, способность к преодолению трудностей, уверенность в своих силах, смелость, решительность, чувство коллективизма, волю к победе, способность к предельной мобилизации сил в условиях тренировочных занятий и соревнований.

При совершенствовании психических возможностей спортсмена одним из важных направлений является снижение уровня эмоционального возбуждения с целью улучшения общего баланса нервных процессов и успокоения легкоатлета. Здесь могут быть использованы такие приемы, как словесные воздействия тренера (разъяснение, убеждение, одобрение, похвала и др.), с помощью которых снижается эмоциональная напряженность спортсмена, неуверенность его в своих силах, уменьшается чрезмерное чувство ответственности за выступление. Весьма эффективными являются приемы, связанные с применением движений и внешних воздействий, способствующие снижению уровня возбуждения: произвольная задержка выразительных движений, свойственных возбужденному состоянию; произвольная регуляция дыхания, изменяя интервалы вдоха и выдоха или задерживая его; последовательное расслабление основных групп мышц (сидя или лежа) с применением успокаивающей автогенной тренировки; чередование напряжения и расслабления локальных групп мышц; контроль за собственной мимикой, выражением лица, моторикой рук и ног и другими внешними проявлениями и приведение их к уровню, соответствующему нормальному, спокойному состоянию; успокаивающие приемы массажа и самомассажа.

Для повышения уровня возбуждения с целью мобилизации спортсмена перед предстоящим выступлением, настройки его на максимальную отдачу в соревнованиях используются те же группы методов, которые по результатам воздействия должны иметь противоположную направленность: словесные воздействия тренера (убеждение, требование, похвала и пр.), но способствующие повышению психического напряжения, концентрации внимания на победе и т.д.

Важную роль играют приемы словесного самовоздействия на спортсмена, которые сводятся к концентрации мыслей на достижении высокого результата, победы; настройке на максимальное использование тактическо-технических и физических возможностей; умении использовать самоприказы типа: «Отдай все, только выиграй», «Мобилизуй все, что можешь», «Возьми себя в руки и добейся того, к чему стремишься», «Успокойся», «Не волнуйся» и т.д.

Интегральная подготовка направлена на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных составляющих спортивного мастерства - технической, тактической, физической, психологической и теоретической подготовленности. Каждая из сторон подготовленности спортсмена в известной мере формируется вследствие узконаправленных методов и средств. Это приводит к тому, что отдельные качества и способности, проявляемые в локальных упражнениях, часто не могут проявиться в полной мере в соревновательных упражнениях. Поэтому необходим особый раздел подготовки, направленный на объединение сторон подготовленности, качеств и способностей. Его цель - обеспечить слаженность и эффективность комплексного проявления всех многообразных составляющих, которые в совокупности определяют успешность соревновательной деятельности.

В качестве основных средств интегральной подготовки выступают: упражнения избранного вида легкой атлетики, выполняемые в условиях соревнований различного уровня; упражнения специально-подготовительного характера, которые максимально приближены, по структуре и особенности деятельности функциональных систем, к соревновательным.

В легкой атлетике наименее остро стоит проблема интегральной подготовки в упражнениях циклического характера (спортивная ходьба, бег на средние, длинные и сверхдлинные дистанции), где арсенал технических приемов и тактических действий ограничен, а тренировочная работа (подавляющий ее объем) максимально приближена (по форме, структуре и особенностям функционирования систем организма) к соревновательной.

В других легкоатлетических дисциплинах (барьерный бег, прыжки, особенно с шестом, метания) многообразие и сложность технических приемов, индивидуальной тактики, психических проявлений обуславливают необходимость выполнения исключительно больших объемов тренировочной работы аналогичного характера, связанной с совершенствованием отдельных приемов и действий, локальных качеств и способностей. Умение их реализовать в сложных условиях соревновательной борьбы требует специального и целенаправленного совершенствования.

Для более всесторонней и полноценной интегральной подготовки наряду с общей направленностью, предусматривающей комплексное совершенствование, целесообразно выделить следующие преимущественные направления:

-  совершенствование индивидуальных техническо-тактических действий;

-  совершенствование способности к предельной мобилизации функциональных возможностей;

-  совершенствование способности к переключению максимальной двигательной активности, на периоды относительного расслабления, для обеспечения высокой работоспособности.

Развитию этих направлений помогут разнообразные методические приемы: облегчение условий выполнения упражнений, за счет применения различных моделирующих устройств; усложнение условий за счет применения отягощений и проведения занятий в неблагоприятных условиях (смена климата, места, покрытия и т.д.); интенсификация соревновательной деятельности по­средством ее продолжительности и другие.

Объем средств интегрального воздействия должен увеличиваться по мере приближения к ответственным соревнованиям годичного цикла, а в многолетнем плане их место реализации в наибольшей степени - на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей. Хотя средства интегральной подготовки должны иметь свое место и в других периодах круглогодичной тренировки, и на других этапах многолетней подготовки. Это позволяет планомерно увязывать возрастающий функциональный потенциал спортсмена с реальными требованиями, диктуемыми необходимостью успешного обеспечения соревновательной деятельности.

Интегральная подготовка должна привести весь комплекс способностей спортсмена к проявлению максимальных возможностей и демонстрации высоких результатов на соревнованиях. Такое состояние определяется как подготовленность, включающая высокий уровень тренированности и другие составляющие спортивного мастерства: теоретические знания, психологическая установка на демонстрацию максимального результата, мобилизационная готовность к спортивной борьбе, умение преодолевать внешние помехи и т.д. Состояние наивысшей подготовленности, характерное для данного этапа спортивного совершенствования, обычно обозначают как готовность к показу высокого результата или состояние спортивной формы.

Состояние спортивной формы должно быть приобретено к началу соревновательного периода, повышаться на его протяжении и достигать наивысшего уровня к главнейшему состязанию. В течение даже длительного сезона соревнований, легкоатлет, будучи в хорошей спортивной форме, стремится к более высоким результатам и достигает их.

Как показывает опыт лучших спортсменов, в состоянии высокой спортивной формы можно находиться длительное время. Тренировка - это управляемый процесс, а потому и состояние спортивной формы может регулироваться и длиться до 2 - 4 меся­цев и более. Для этого необходимо методически правильно строить учебно-тренировочный процесс, умело чередовать работу с рациональным отдыхом и средствами восстановления, широко использовать принципы волнообразности и вариативности в тренировке и соревнованиях, а также соблюдать строгий режим. Очень важно, чтобы специализированная нагрузка повышалась на протяжении 6 - 8 недель, а затем понижалась на 1 - 2 недели и снова повышалась на 6 - 8 недель (уже на другом уровне) и т. д. Такая волнообразность, имеющая индивидуальные отличия (в том числе и связанное особенностями вида легкой атлетики), предохраняет от переутомления и позволяет дольше удерживать спортивную форму.

Одним из показателей состояния спортивной формы является уровень интегральной подготовленности спортсмена, который в течение года должен повышаться и достичь своего максимума ко времени основных соревнований, а затем снижаться в переходный период, когда на некоторое время сокращаются тренировки в специализируемом виде спорта.

Подготовленность легкоатлета должна возрастать из года в год, но разумеется до определенного уровня. Однако нельзя установить точные возрастные пределы ее повышения, так как огромную роль играют индивидуальные особенности спортсмена, условия его жизни, уровень медицинского и научного обеспечения тренировочного процесса, состояние мест занятий, спортивный инвентарь и оборудование.

**2. 7. ПЛАНЫ ПРИМЕНЕНИЯ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ**

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

В периоде базовой подготовки восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания. Витаминизация.

Во время периода спортивной специализации основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и во время базовой подготовки.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе спортивного совершенствования мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм юного спортсмена.

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

*Методические рекомендации.*

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает большой эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что в начале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем – локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для учащихся этапов спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства вначале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение).

**2. 8. ПЛАН АНТИДОПИНГОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**

На сегодняшний день применение допинга стало одной из самых актуальных проблем в мировом спортивном движении. Первоначально под допингом понималось использование субстанций, искусственно повышающих эффективность выступлений. В практику большого спорта вошли стимулирующие работу организма средства – опасность которых заключается в том, что эту группу составляет только небольшое количество разрешённых и огромное количество запрещённых препаратов. Причём запрещены они не только для спортивного мира, но и для не терапевтического свободного применения молодыми людьми.

Проблема допинга непосредственно связана c проблемой наркомании (по данным научных исследований, спортсмены, принимающие допинг, более склоны к употреблению алкоголя и наркотиков). Работа c родителями спортсменов - важное направление профилактической антидопинговой работы. Семья должна поддерживать и понимать ежедневные заботы юного спортсмена, оказывать поддержку и доверие тренерскому коллективу своего ребёнка и не ставить под сомнение их профессионализм.

Фармакология и медицинские технологии в спорте уже долгое время делятся на запрещённые и разрешённые. К сожалению, в последние годы проблемы использования фармакологии, причём не просто витаминов, а серьёзных препаратов, начала проникать в среду детcко-юношеcкого спорта. Тренеры, спортсмены, а также часто сами родители в целях достижения лучших спортивных результатов начинают использовать у юных спортсменов фармакологические средства. И очень часто, в погоне за рекордами, применяют препараты, хотя и не входящие в запрещённый список, но те, которые еще в силу возраста спортсмена не могут быть ему назначены.

В целях повышения уровня осведомленности легкоатлетов в вопросах антидопинга разработан план мероприятий

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Антидопинговые мероприятия /месяцы** | **IX** | **X** | **XI** | **XII** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VII** | **VIII** |
| Индивидуальные консультации со спортсменами | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Семинар «Всемирный антидопинговый кодекс» |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Беседа «Запрещѐнный список Всемирного антидопингового агентства (ВАДА)» |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Беседа «Список препаратов не запрещенных для использования в спорте с учетом возрастных показаний» |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Семинар «Субстанции и методы, запрещенные в соревновательный и во внесоревнова-тельный период» |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |
| Семинар «Фармакология спорта» |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |
| Семинар «Правила проведения допинг-контроля» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |

**2.9. Инструкторская и судейская практика**

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Легкоатлеты должны принимать участие в судействе соревнований спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря

**Этап начальной подготовки, 1 год обучения**

Овладение терминологией и командным языком для построения группы, отдача рапорта, проведение строевых и порядковых упражнений, терминами по изучению элементов легкой атлетики.

**Этап начальной подготовки, 2 год обучения**

**Инструкторская и судейская практика.**

Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Составление комплексов упражнений для подготовительной части занятий.

**Этап начальной подготовки, 3 год обучения**

**Инструкторская и судейская практика.**

Составление комплексов упражнений для заключительной части занятий. Обязанности главного судьи соревнований, главного секретаря, судей на финише.

**Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации, 1 год обучения)**

Составление комплексов упражнений для основной части занятий, разминки перед соревнованиями. Оформление места старта, финиша. Участие в соревнованиях в качестве секретаря.

**Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации, 2 год обучения)**

Составление планов- конспектов тренировочных занятий по физической подготовке для спортивно- оздоровительных групп. Проведение разминки. Выполнение обязанностей судей на старте и финише.

**III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

3. 1. **Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта легкая атлетика**

Развитие физических качеств и телосложение спортсменов оказывают влияние на результативность в различных дисциплинах лёгкой атлетики

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта легкая атлетика

Приложение N 4  
к Федеральному стандарту

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

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

У всех легкоатлетов, не зависимо от дисциплины телосложение атлетическое, длина конечностей пропорциональна длине туловища. У прыгунов нижние конечности могут быть несколько длиннее.

Рост тела колеблется в большом диапазоне - от самого маленького, у бегунов на длинные дистанции и специалистов спортивной ходьбы, до высокого у прыгунов и метателей.

У спринтеров важным морфологическим показателем является соотношение быстрых и медленных мышечных волокон. Чем больше быстрых мышечных волокон, тем больше спортсмен предрасположен к спринтерским дистанциям. Соотношение длины туловища и ног наиболее значимо для спринтеров-барьеристов - у них ноги несколько короче, чем у «чистых» спринтеров.

У бегунов на средние и длинные дистанции и специалистов спортивной ходьбы телосложение худощавое. Важным морфологическим показателем для них являются показатели состава крови, а именно уровень гемоглобина, гематокрита в крови, капиллярное число, минутный выброс и ударный объем крови.

Прыгуны в высоту имеют также сухощавое телосложение, у прыгунов с шестом, в длину и тройным мышечная масса бывает значительно больше.

Высокий рост имеет большое положительное значение, но и средний рост спортсмена не является препятствием для специализации в прыжках.

Для всех прыгунов важным морфологическим показателем является удельный вес костной ткани. Чем он меньше, тем «прыгучее» спортсмен.

У метателей важным антропометрическим показателем является соотношение размаха рук и длины тела. Размах рук должен быть больше длины тела на 6-8 см у женщин, у мужчин - на 10-12 см. Этот показатель особенно значим для метателей диска, где у мужчин он достигает 20 см.

Так как у женщин и мужчин многоборцев результативность только одной дисциплины 7-борья и 10-борья зависит от развития выносливости, а результативность всех остальных дисциплин зависит от скоростно-силовых качеств, приоритет отдается именно им. Как правило, у многоборцев есть две - три ведущих дисциплины, которые определяются индивидуальными морфологическими и антропометрическими особенностями конкретного спортсмена. У многоборцев приоритетны те антропометрические и морфологические показатели, которые позволяют им проявить в большей мере скоростно-силовые качества.

**3. 2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки**

Результатом реализации Программы являются:

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.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика;

в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Наиболее перспективным выпускникам (до 10 % от лиц, проходящих спортивную подготовку), прошедшим по данной программе по виду спорта лёгкая атлетика, реализуемой в МБОУ ДО «ДЮСШ п. Плотниково», может быть предоставлена возможность прохождения спортивной подготовки сроком до 5 лет.

МБОУ ДО «ДЮСШ п. Плотниково» должно обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным настоящим ФССП.

Требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054) (далее - ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года.

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе "Требования к квалификации" [ЕКСД](http://docs.cntd.ru/document/902296125), но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре

МБОУ ДО «ДЮСШ п. Плотниково», и иным условиям:

- наличие беговой дорожки;

- наличие места для прыжков, состоящего из дорожки (сектора) для разбега и места (ямы) для приземления;

- наличие места для метания (толкания), состоящего из площадки (на которой расположен круг, ограниченный кольцом) или дорожки для разбега, с которых производится бросок (толчок), и сектора или коридора для приземления снарядов;

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта объекта спорта, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 N 613н "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий"(зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный N 18428);

(Абзац в редакции, введенной в действие с 27 марта 2015 года приказом Минспорта России от 16 февраля 2015 года N 133.

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (приложение N 11 к ФССП);

- обеспечение спортивной экипировкой (приложение N 12 к ФССП);

- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организация систематического медицинского контроля.

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

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта легкая атлетика**

Перевод в группу следующего этапа подготовки, в том числе досрочно, осуществляется приказом директора МБОУ ДО «ДЮСШ п. Плотниково» на основании выполненного объема подготовки, установленных контрольно-переводных нормативов, результатов спортивных соревнований, а также при отсутствии медицинских противопоказаний.

При принятии контрольно-переводных нормативов следует обратить особое внимание на соблюдение инструкций и создания единых условий для выполнения упражнений всеми лицами, проходящими спортивную подготовку.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не сдавшим контрольно-переводные нормативы по этапам и периодам подготовки, предоставляется возможность продолжить заниматься на том же этапе подготовки.

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое | Контрольные упражнения (тесты) | |
| качество | Юноши | Девушки |
| Бег на короткие дистанции | | |
| Скоростные качества | Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 9,8 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 135 см) | Прыжок в длину с места (не менее 125 см) |
|  | Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 30 прыжков) | Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 40 прыжков) |
| Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба | | |
| Скоростные качества | Прыжок в длину с места (не менее 130 см) | Прыжок в длину с места (не менее 125 см) |
|  | Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 25 прыжков) | Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 30 прыжков) |
| Выносливость | Челночный бег 3x10 м (не более 9,9 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 10 с) |
| Прыжки | | |
| Скоростные качества | Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 9,8 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 135 см) | Прыжок в длину с места (не менее 125 см) |
|  | Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 30 прыжков) | Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 40 прыжков) |
| Метания | | |
| Скоростные качества | Челночный бег 3x10 м (не более 9,7 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 10 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 130 см) | Прыжок в длину с места (не менее 125 см) |
|  | Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 28 прыжков) | Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 35 прыжков) |
| Многоборье | | |
| Скоростные качества | Челночный бег 3x10 м (не более 9,7 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 10 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 130 см) | Прыжок в длину с места (не менее 125 см) |
|  | Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 28 прыжков) | Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 35 прыжков) |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|  | Юноши | Девушки |
| Бег на короткие дистанции | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м с высокого старта (не более 9,3 с) | Бег 60 м с высокого старта (не более 10,3 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 190 см) | Прыжок в длину с места (не менее 180 см) |
| Бег 150 м с высокого старта (не более 25,5 с) | Бег 150 м с высокого старта (не более 27,8 с) |
| Спортивный разряд | Третий юношеский спортивный разряд | |
| Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба | | |
| Скоростные качества | Прыжок в длину с места (не менее 170 см) | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) |
| Бег 60 м с высокого старта (не более 9,5 с) | Бег 60 м с высокого старта (не более 10,6 с) |
| Выносливость | Бег 500 м (не более 1 мин 44 с) | Бег 500 м (не более 2 мин 01 с) |
| Спортивный разряд | Третий юношеский спортивный разряд | |
| Прыжки | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м с высокого старта (не более 9,3 с) | Бег 60 м с высокого старта (не более 10,5 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 190 см) | Прыжок в длину с места (не менее 180 см) |
| Тройной прыжок с места (не менее 5 м 40 см) | Тройной прыжок с места (не менее 5 м 10 см) |
| Спортивный разряд | Третий юношеский спортивный разряд | |
| Метания | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м с высокого старта (не более 9,6 с) | Бег 60 м с высокого старта (не более 10,6 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 180 см) | Прыжок в длину с места (не менее 170 см) |
|  | Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед (не менее 10 м 00 см) | Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед (не менее 8 м 00 см) |
| Спортивный разряд | Третий юношеский спортивный разряд | |
| Многоборье | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м с высокого старта (не более 9,5 с) | Бег 60 м с высокого старта (не более 10,5 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 180 см) | Прыжок в длину с места (не менее 170 см) |
| Тройной прыжок с места (не менее 5 м 30 см) | Тройной прыжок с места (не менее 5 м 00 см) |
| Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед (не менее 9 м 00 см) | Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед (не менее 7 м 00 см) |
| Спортивный разряд | Третий юношеский спортивный разряд | |

3. 4. **Комплекс контрольных упражнений для оценки уровня общей, специальной, физической технико–тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку**

По окончании первого года обучения этапа начальной подготовки, обучающиеся должны выполнить следующие контрольные испытания:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Наименование испытаний | результат | |
| мальчики | девочки |
| 1 | Бег 30 м | 5.5 | 5,7 |
| 2 | Бег 60 м | 9,6 | 9,8 |
| 3 | Прыжок в длину с места | 155 | 150 |
|  | Кросс 1000 м | Без учета времени | Без учета времени |

По окончании второго года обучения этапа начальной подготовки обучающиеся должны выполнить следующие нормативные требования:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Наименование испытаний | результат | |
| мальчики | девочки |
| 1 | Бег 30 м | 5.3 | 5,5 |
| 2 | Бег 60 м | 9,4 | 9,6 |
| 3 | Бег 500 м | 1,45 | 1,50 |
|  | Прыжок в длину с места | 160 | 155 |
|  | Кросс 1000 м | Без учета времени | Без учета времени |
|  | Кросс 1500 | Без учета времени | Без учета времени |

По окончании третьего года обучения этапа начальной подготовки обучающиеся должны выполнить следующие нормативные требования по технической подготовке и контрольные испытания:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Наименование испытаний | результат | |
| мальчики | девочки |
| 1 | Бег 30 м | 5.1 | 5,3 |
| 2 | Бег 60 м | 9,2 | 9,4 |
| 3 | Бег 500 м | 1,40 | 1,45 |
|  | Прыжок в длину с места | 180 | 165 |
|  | Кросс 1000 м | 4.15 | 4,30 |
|  | Кросс 1500 | Без учета времени | Без учета времени |

По окончании первого года обучения учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации)обучающиеся должны выполнить следующие контрольные испытания:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Наименование испытаний | результат | |
| мальчики | девочки |
| 1 | Бег 30 м | 4.9 | 5,1 |
| 2 | Бег 60 м | 9,0 | 9,2 |
| 3 | Бег 500 м | 1,35 | 1,40 |
|  | Прыжок в длину с места | 185 | 170 |
|  | Кросс 1000 м | 4.13 | 4,25 |
|  | Кросс 1500 | Без учета времени | Без учета времени |

По окончании второго года обучения учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации)обучающиеся должны выполнить следующие нормативные требования по технической подготовке и контрольные испытания:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Наименование испытаний | результат | |
| мальчики | девочки |
| 1 | Бег 30 м | 4.7 | 4,9 |
| 2 | Бег 60 м | 8,7 | 9,0 |
| 3 | Бег 500 м | 1,30 | 1,35 |
| 4 | Бег 100 м | 13,3 | 13,8 |
| 5 | Бег 200 м | 30.0 | 36.0 |
| 6 | Прыжок в длину с места | 200 | 190 |
| 7 | Кросс 1000 м | 4.09 | 4,20 |
| 8 | Кросс 1500 | 6. 00 | 6. 10 |

**IV. Перечень информационного обеспечения**

1.Алабин В.- Методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов.Челябинск,1986 г.

2.Верхошанский Ю.В.- Основы специальной физической подготовки спортсменов, Москва,ФиС,1988 г.

3.Волков В.Н.- Восстановительные процессы в спорте, Москва,ФиС,1989 г.

4.Воробьев А.Н.- Тренировка, работоспособность, реабилитация. Москва,Фис,1989 г.

5.Годик М.А.- Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок,ФиС,1980г.

6.Желязков Ц .О. сущности спортивной формы. //Теория и практика физической культуры, 1997, № 7.

7. Зациорский В.-Физические качества легкоатлета, Москва ФиС,1966 г.

8. Зациорский В.М. Воспитание физических качеств: Учебн. ТиМФВ для ИФК. - М.: ФиС, 1967, с. 168-236

9. Зеличенок В.Б.- Подготовка юных легкоатлетов, Москва,2000 г.

10. Зеличенок В.Б.- Легкая атлетика: критерии отбора, Москва,2000г.

11. Коробков А.В., Головин В.А., Масляков В.А. Физическое воспитание. -М.: Высш. школа, 1983.

12. Коц Я.М., Спортивная физиология. -М.: Физкультура и спорт, 1986.

13. Куду Ф.О.-Легкоатлетические многоборья,ФиС,1981 г.

14. Кукольский Г.М., Врачебное наблюдение за спортсменами.

15. Матвеев Л.П.- Основы спортивной тренировки, ФиС,1977г.

16.Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ,М,1998 г.

17. Найгоф Р. Некоторые принципы и критерии увеличения нагрузок при воспитании общей и специальной выносливости. Опыт наших друзей. - М.: Спорткомитет СССР, 1982, 31 с.

18. Новикова А.Д., Теория и методы физического воспитания.

19. Озолин Н.Г. Развитие выносливости спортсмена. - М.: ФиС,1959, 128 с

20. Попов В.Б. -Упражнения в тренировке легкоатлетов Москва,1995 г.

21.Попов В.Б. - Прыжок в длину многолетняя подготовка,Москва,2001г.

22.Попов В.Б.- Система специальных упражнений в подготовке легкоатлетов, Москва,2006 г.

23. Пуни А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте. – М.: ФиС, 1969.

24. Родионов А.В. Психологические основы тактической деятельности в спорте // Теория и практика физической культуры.- 1993.- N 2.- с. 7-9

25. Селуянов В.Н., Шестаков М.П. Физиология активности Н.А.Бернштейна как основа теории технической подготовки в спорте // ТиПФК. № 11,1996.-С.58-62.

26. Филин В.П., Фомин И.А.- Основы юношеского спорта.- Москва ,ФиС,1980

27. Филин В.П.-Скоростно- силовая подготовка юных спортсменов, ФиС,1986г.

28. Филин В.П.- Возрастные основы физического воспитания, ФиС,1964 г.

29. Филин В.П.- Воспитание физических качеств у юных спортсменов,ФиС1974

30. Шур М. -Прыжки в высоту Москва,2003 г.

**Перечень Интернет-ресурсов**

Министерство Спорта Российской Федерации http://www.minsport.gov.ru

Олимпийский Комитет России http://www.olympic.ru/

Международный Олимпийский Комитет http://www.olympic.org/

ГБУ «ЦСП по легкой атлетике» http://mosathletics.ru

РОО «Федерация легкой атлетики города Москвы http://mosatletika.ru

Всероссийская Федерация легкой атлетики http://www.rusathletics.com

Российское антидопинговое агентство «Русада» http://rusada.ru

Российский государственный Университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма http://www.rgufk.ru

Европейская легкоатлетическая Ассоциация http://european-athletics.org

Международная Ассоциация легкоатлетических федераций http://www.iaaf.org

http://www.iaaf-rdc.ru/ Московский центр развития лёгкой атлетики.

http://www.rusada.ru/ Российское антидопинговое агентство.

<http://runners.ru/>

<http://www.sports.ru/others/athletics/>

<http://www.eurosport.ru/athletics/>

http://mir-la.com/