****

#### СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА………………………………...……………………......… 3

1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН……………………………………...………………………….………. 8
	1. Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям 8
	2. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального

мастерства …………………..………………………………………………………………... 10

1.3. Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения …..…..…. 10

1. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ………………………………………………...…………… 16
	1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам подготовки …….……………………………………….………………...... 17
		1. Теория и методика физической культуры и спорта …………...…...……………... 18
		2. Физическая подготовка ……………………………………………………...……… 18
		3. Избранный вид спорта ………………………………………………………………. 22
		4. Психологическая подготовка ………………………………………………....…….. 28
	2. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы …………... 31
	3. Объемы максимальных тренировочных нагрузок …...……………………….……... 33

1. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ…………………...………… 34
	1. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации

обучающихся ……………………………………………………………………………….. 39

1. Требования к результатам освоения Программы по этапам подготовки ………..… 40

1. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ…………………………...…. 42

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Лёгкая атлетика — олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробеги (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересечённой местности).

Руководящий орган — Международная ассоциация легкоатлетических федераций (ИААФ), создана в 1912 году. ИААФ даёт следующее определение термину «лёгкая атлетика»: «соревнования на стадионе, бег по шоссе, спортивная ходьба, кросс и бег по горам (горный бег)».

Лёгкой атлетикой занимаются широкие слои населения нашей страны.

Занятия легкой атлетикой развивают силу, быстроту, выносливость, позволяют приобрести широкий круг двигательных навыков , воспитывают волевые качества. Они имеют также большое оздоровительное значение и способствуют достижению совершенства.

Разнообразие легкоатлетических упражнений и возможность варьировать нагрузку в ходьбе, беге, прыжках и метаниях позволяют успешно использовать их в занятиях с детьми разного возраста и пола. Многие из этих упражнений не сложны по технике, просты для обучения и могут выполняться на простейших площадках и местности.

Бег - естественный способ передвижения , наиболее распространенный вид физических упражнений , который входит во многие виды спорта.

Бег влияет на повышение работоспособности всего организма, так как вовлекаются в работу почти все мышечные группы тела, усиливается деятельность сердечно-сосудистой , дыхательной и других систем организма , значительно повышается обмен веществ.

Длительный бег с небольшой скоростью имеет гигиеническое значение и является одним из лучших средств оздоровления , закаливания организма занимающихся.

Бег с более высокой скоростью предъявляет повышенные требования к занимающимся , особенно к их сердечно-сосудистой и дыхательной системам и служит отличным средством для развития выносливости.

Бег с очень высокой скоростью включается в тренировку для развития быстроты.

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

Бег - одно из основных средств всестороннего физического развития . Этим и объясняется большой удельный вес бега в тренировках не только легкоатлетов ,но и занимающихся другими видами спорта, а также как средство активного отдыха, оздоровление и сохранение работоспособности.

Из всех видов легкой атлетики бег - наиболее доступное физическое упражнение. В соревнованиях по л/атлетике виды бега и эстафеты занимают ведущее место. Они всегда вызывают большой интерес у зрителей и поэтому являются одним из лучших средств агитации и пропаганды занятий физической культурой.

 Дополнительная предпрофессиональная программа по легкой атлетике (далее – Программа) соответствует Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта по группе видов спорта «циклические, скоростно-силовые виды спорта и многоборья» и к срокам обучения по этим программам, учитывает требования федерального государственного стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика, возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

Основными задачами реализации Программы являются:

* формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
* формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
* формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
* выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте. Программа направлена на:
* отбор одаренных детей;
* создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
* формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
* подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
* подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
* организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Дополнительная предпрофессиональная программа по легкой атлетике (далее – Программа) составлена в соответствии с Конституцией РФ, Конвенцией о правах ребенка, Федерального Закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, №53 (ч.1), ст. 7598; 2013, №19. Ст. 2326), Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12 .09.2013 г. № 731 «Об утверждении приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта», Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам», Письмо Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 № ВМ-04-10/2554 «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, Санитарно – эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей 2.4.4.1251, Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика, утвержденным Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24.04.2013г № 220 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика», уставом МУДО ДЮСШ.

Программа соответствует настоящим ФГТ и учитывает:

* требования Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика;
* возрастные и индивидуальные особенности обучающихся при занятиях легкой атлетикой.

#### Структура системы многолетней подготовки

**Целью** многолетней подготовки легкоатлетов в детско-юношеских спортивных школах является физическое воспитание, спортивная подготовка и физическое образование.

**Основными задачами** реализации Программы являются:

* отбор одаренных детей;
* создание условий для их физического образования, воспитания и развития;
* формирование знаний, умений и навыков в области физкультуры и спорта;
* формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
* выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте; • подготовка к поступлению в организации, реализующие профессиональные образовательные программы в легкой атлетике;
* подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
* формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
* формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.

Программа определяет основные требования по ее структуре и содержанию: по возрасту, численному составу занимающихся, объему отдельных видов подготовки (теория и методика физической культуры и спорта, общая физическая подготовка, футбол, специальная физическая подготовка) и нагрузок разной направленности, а также по структуре многолетней подготовки юных футболистов. В таблице 1 указаны сроки освоения Программы.

Таблица 1 **Сроки освоения программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  | Этапы подготовки  | Нормативный срок освоения  |
| 1  | Этап начальной подготовки  | Три года  |
| 2  | Тренировочный этап  | Начальная специализация:Два года  |
| Углубленная специализация:Три года  |

Срок обучения по Программе 8 лет.

Прием на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта проводится на основании разрешения врача-педиатра (предоставление справки) и результатов индивидуального отбора, проводимого в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей образовательной программы способности в области физической культуры и спорта, в порядке, установленном Минспортом России по согласованию с Минобрнауки России.

Особенностями проведения индивидуального отбора занимающихся, а также промежуточной и итоговой аттестации обучающихся, являются: перевод обучающихся на этап (период) реализации образовательной программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации и с учетом результатов их выступления на официальных спортивных соревнованиях по избранному виду спорта;

ДЮСШ обеспечивает непрерывный тренировочный процесс с обучающимися с учетом следующих особенностей:

* сроки начала и окончания тренировочного процесса (далее – спортивный сезон) определяются с учетом сроков проведения физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, в которых планируется участие занимающихся с 01 сентября текущего года по 15 июля следующего года для тренировочных групп и с 01 сентября текущего года по 01 июля следующего года для групп начальной подготовки;
* набор (индивидуальный отбор) занимающихся осуществляется до 01 октября текущего года.

Тренировочный процесс в образовательной организации ведется в соответствии с годовым учебным (тренировочным) планом (далее – учебный план), рассчитанным по дополнительным предпрофессиональным программам (в соответствии с федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по данным программам (далее – федеральные государственные требования).

Многолетняя подготовка юных легкоатлетов - это единый педагогический процесс, состоящий из следующих этапов:

* **этап начальной подготовки;**
* **тренировочный этап (этап спортивной специализации)**, подразделяется на 2 раздела: начальная специализация и углубленная специализация.

Каждый этап имеет определенную педагогическую направленность и на нем решаются определенные, свойственные ему задачи.

**Этап начальной подготовки** - этап предварительной спортивной подготовки. Основные задачи:

* + укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, закаливание организма;
	+ развитие определенных качеств и способностей (координации движений, быстроты, гибкости, способности ориентироваться в меняющейся обстановке, скоростносиловых качеств, общей выносливости);
	+ обучение основам техники всех видов легкой атлетики и широкому кругу двигательных навыков;
	+ приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
	+ формирование у занимающихся стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия;
	+ подготовка и выполнение нормативов по технической и физической подготовке;
	+ освоение основ гигиены, самоконтроля, самостоятельного занятия;
	+ первичный отбор способных к занятиям легкой атлетикой.

На этапе начальной подготовки должна быть обеспечена строгая последовательность и непрерывность всего становления мастерства юных спортсменов, преемственность в решении задач укрепления здоровья, формирования осанки, совершенствования функций анализаторов и вегетативных систем организма, привития устойчивого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства, воспитания интеллектуальных, нравственных качеств.

Основным показателем в конце каждого учебного года является выполнение программных требований, предъявляемых к уровню подготовленности обучающихся.

**Тренировочный этап** - этап спортивной специализации.

Основные задачи**этапа начальной специализации** 1-го и 2- го годов обучения:

* + всесторонняя общая и специальная физическая подготовка, закаливание организма;
	+ развитие специальных способностей, необходимых для освоения основами техники всех видов легкой атлетики;
	+ приобретение соревновательного опыта;
	+ на базе разносторонней физической подготовки создание физиологических, морфологических и психологических предпосылок для углубленной специализированной подготовки в легкой атлетике;
	+ воспитание морально-этических и волевых качеств;
	+ освоение основ гигиены, самоконтроля, самостоятельного занятия;
	+ подготовка и выполнение нормативов по технической и физической подготовке;
	+ формирование коммуникативных навыков.

Основные задачи **этапа углубленной специализации**3-го, 4-го и 5- го годов обучения:

* + всесторонняя физическая подготовка, закаливание организма, повышение уровня общей физической подготовки;
	+ освоение и совершенствование техники всех видов легкой атлетики;
	+ планомерное повышение уровня общей, специальной физической подготовленности, гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие анаэробной выносливости;
	+ приобретение навыков в организации и проведении соревнований;
	+ воспитание морально-волевых качеств;
	+ совершенствование навыков самостоятельных занятий;
	+ формирование коммуникативных навыков.
	+ дифференцированный, индивидуальный подход к определению содержания, объема и интенсивности физических упражнений в зависимости от возраста, индивидуальных особенностей занимающихся;
	+ повышение интенсивности занятий, а также использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья спортсменов.

Устанавливается определенная структура многолетней подготовки юных легкоатлетов (табл. 2).

Основные показатели работы спортивных школ по легкой атлетике - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей по выполнению программных требований по уровню подготовленности занимающихся, вклад в подготовку и выступление сборных команд страны; результаты выступлений в соревнованиях.

Таблица 2

**Структура системы многолетней подготовки.**

#### Наполняемость учебных групп, объем тренировочной нагрузки в неделю, минимальный возраст обучающихся на этапах подготовки

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы подготовки  | Год обучения  | Минимальный возраст для зачисления  | Кол-во часов в неделю  | Наполняемость групп (чел)  | Требования по спортивной подготовке  |
| Этап начальной подготовки  | 1-й год  | 7-9 лет  | 6  | 20 – 25  | Выполнение нормативов по ОФП и СФП  |
| 2-й год  | 8  | 15 –20  |
| 3-й год  | 8  | 15 – 20  |
| Тренировочный этап  | 1-й год  | 12 лет  | 10  | 12 – 16  | Выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТТП. Выполнение массовых и спортивных разрядов.  |
| 2-й год  | 12  | 12 – 16  |
| 3-й год  | 14  | 8 – 12  |
| 4-й год  | 16  | 8 – 12  |
| 5-й год  | 18  | 8 – 12  |

# 1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план многолетней подготовки юных легкоатлетов - это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки легкоатлетов по возрастным этапам и годам обучения. При составлении учебного плана следует исходить из специфики легкой атлетики, возрастных особенностей юных легкоатлетов, основополагающих положений теории и методики легкой атлетики, а также с учетом модельных характеристик подготовленности легкоатлетов высшей квалификации - как ориентиров, указывающих направление подготовки. Чтобы план был реальным, понятным и выполнимым с решением задач, поставленных перед каждым этапом, изначально необходимо определить оптимальные суммарные объемы учебнотренировочной и соревновательной деятельности по годам обучения. Затем, взяв за основу процентные соотношения отдельных видов подготовки из теории и методики легкой атлетики, по каждому возрасту, рассчитываем объемы (в часах), приходящиеся на отдельные виды подготовки.

## Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям

С учетом изложенных выше задач в таблице 3 изложен примерный учебный план на 44 и 46 недель учебно-тренировочных занятий.

Разработанный и выверенный таким образом учебный план многолетней подготовки юных легкоатлетов является основным нормативным документом, определяющим дальнейший ход технологии планирования. Следующей ее ступенью явится составление планов-графиков на годичный цикл подготовки легкоатлетов по каждому возрасту с расчетом на 44-46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы.

Таким образом, при составлении учебного плана многолетней подготовки юных легкоатлетов реализуются принципы преемственности и последовательности учебного процесса, создаются предпосылки к решению поставленных перед каждым этапом задач.

С увеличением общего годового временного объема изменяется соотношение времени, отводимого на различные виды подготовки по годам обучения. Из года в год повышается объем нагрузок на техническую, специальную, физическую, тактическую и игровую подготовку. Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок на общую физическую подготовку.

Происходит:

* постепенный переход от освоения основ техники и тактики легкой атлетики к основательному изучению и совершенствованию сложных технико-тактических действий на основе одновременного развития специальных физических и психических способностей;
* увеличение объема тренировочных нагрузок;
* увеличение объема соревновательных нагрузок;
* повышение уровня спортивного мастерства, за счет надежности, стабильности и вариативности, технико-тактических действий в условиях напряженной соревновательной деятельности.

Таблица 3

#### Примерный учебный план по разделам подготовки рассчитанный на 44 недели для этапа начальной подготовки

#### и 46 недель для тренировочного этапа

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п\ п  | **Разделы программы**   | **Этап начальной подготовки**  | **Тренировочный этап**  |
| **Годы обучения**  |
| 1  | 2  | 3  | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
| **Максимальная продолжительность одного занятия (в академических часах)**  |
| 2  | 2  | 2  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  |
| **Количество часов в неделю**  |
| 6  | 8  | 8  | 10  | 12  | 14  | 16  | 18  |
| **Годовой объем (часы)**  |
| часы  | часы  | часы  | часы  | часы  | часы  | часы  | часы  |
| 1  | **Теоретическая подготовка**  | **13**  | **18**  | **18**  | **24**  | **28**  | **32**  | **38**  | **42**  |
| 2 |  **Физическая подготовка, час.**  |  **211**  | **282** | **282** | **368** | **442** | **516** | **588** | **662** |
| 3  | Общая физическая подготовка  |  166 | 206 |  206 |  246 |  298 |  336 |  362 |  366 |
| 4  | Специальная физическая подготовка  |  39 | 70 | 70 | 116 | 138 | 174  | 220  | 290  |
| 5  | Контрольно-переводные испытания  | 6  | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 6  | **Тактико-техническая подготовка**  |  **40**  | **52** | **52** | **68** | **82**  | **96**  | **110**  | **124**  |
| 7 | **Соревновательная деятельность** | Согласно календарю спортивно-массовых мероприятий |
| 8  | **Итого**  | **264**  | **352**  | **352**  | **460**  | **552**  | **644**  | **736**  | **828**  |

**1.2. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального**

 **мастерства**

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

**Акробатические упражнения.**Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат» напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180гр. и 360 гр.

**Баскетбол.**Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

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

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

## 1.3. Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения

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

* оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 60 до 90 % от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по легкой атлетике);
* теоретическая подготовка в объеме от 5 до 10 % от общего объема учебного плана;
* физическая подготовка в объеме 80 % от общего объема учебного плана, из них;
* общая физическая подготовка в объеме 65 % от общего объема учебного плана для групп начальной подготовки первого года, 60% для групп начальной подготовки 2-3 года, 55% для групп тренировочного этапа 1-2 года, 53% для групп тренировочного этапа 3 года, 50% для групп тренировочного этапа 4 года и 45% для групп тренировочного этапа 5 года;
* специальная физическая подготовка в объеме 15 % от общего объема учебного плана для групп начальной подготовки первого года, 20% для групп начальной подготовки 2-3 года, 25% для групп тренировочного этапа 1-2 года, 27% для групп тренировочного этапа 3 года, 30% для групп тренировочного этапа 4 года и 35% для групп тренировочного этапа 5 года;
* тактико-техническая подготовка в объёме 15 % от общего объема учебного плана;
* возможность организации посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;
* организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;
* построение содержания Программы с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей субъекта Российской Федерации. Построение годичного цикла подготовки легкоатлетов в спортивных школах является одним из важных компонентов программы. Основная суть сводится к рациональному распределению программного материала по этапам, которое определяется задачами, стоящими перед каждым конкретным годичным циклом, календарем соревнований и закономерностями становления спортивной формы.

При построении подготовки изначально весь учебный материал конкретного года обучения целесообразно распределить по месяцам, а затем по недельным циклам, в которых проводятся занятия комплексного характера с преимущественной направленностью на те или иные виды подготовки.

Определение структуры и содержания годичных циклов предполагает незначительную положительную динамику объемов, отводимых на отдельные виды подготовки, и в целом за годичный цикл (табл. 4).

Для этого этапа характерны включение соревновательной подготовки в виде учебно-тренировочных, товарищеских и краткосрочных товарищеских игр. В годичном цикле при распределении объемов видов подготовки по месячным циклам следует руководствоваться задачами, стоящими перед этапом начальной подготовки и методической целесообразностью. Так в начале сезона (сентябрь) для всестороннего развития и подготовки двигательного аппарата наибольший объем приходится на общую физическую подготовку. В январе и феврале - на техническую. При этом соотношения отдельных видов подготовки изменяются незначительно.

На тренировочном этапе в группах начальной специализации начинается специализированная подготовка юных легкоатлетов. К этому времени юные спортсмены, пройдя многолетний курс обучения, достаточно физически окрепли, освоили основы техникотактических и соревновательных действий, способны к более основательному освоению легкой атлетики.

При этом заметно увеличивается суммарный объем тренировочных и соревновательных нагрузок, изменяется соотношение видов подготовки в сторону увеличения специальной физической, тактической (табл. 5, 6, 7 ).

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

На соревновательных этапах (с марта по октябрь) приоритетные позиции занимают техническая, тактическая, игровая и соревновательные подготовки. В переходном периоде заметно снижаются тренировочные нагрузки, в основном за счет интенсивности. Осуществляется переключение на другой вид деятельности. Проводятся восстановительные мероприятия и контрольные испытания. Не проводится соревновательная подготовка.

Принципиальных различий по структуре и содержанию процесса подготовки между 1 - м и 2 - м годом обучения на этапе начальной специализации нет. Планы-графики составлены на основе задач, стоящих перед учебно-тренировочным этапом, научнометодических положений теории и методики легкой атлетики, с учетом принципа преемственности и возрастных особенностей легкоатлетов. В них просматривается увеличение общего объема тренировочной работы, динамика соотношений отдельных видов подготовки, и сторону увеличения специальной физической, тактической, игровой и соревновательной.

Таблица 4

**Примерный план-график распределения программного материала в годичном цикле для группы этапа начальной подготовки**

**ПЕРВОГО года обучения**

**Нагрузка 6 часов в неделю.**

**Максимальная продолжительность одного занятия -2 академических часа**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы подготовки | Периоды тренировок | Всего часов |
| 09 | 10 | 11 | 12 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 |
| 1 | Общая физическая подготовка (ОФП)Контрольно-переводные испытания | 18 | 16 | 18 | 17 | 13 | 17 | 18 | 17 | 15 | 17 | - | 172 |
|  | 2 |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |
| 2 | Специальная физическая подготовка (СФП) | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | - | 39 |
| 3 | Тактико-техническое мастерство (ТТМ) | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | - | 40 |
| 4 | Теоретическая подготовка | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | - | 13 |
| 5 | ИТОГО | 28 | 27 | 28 | 26 | 23 | 26 | 27 | 27 | 26 | 26 | - | **264** |

**Примерный план-график распределения программного материала в годичном цикле для группы этапа начальной подготовки**

**ВТОРОГО и ТРЕТЬЕГО года обучения**

**Нагрузка 8 часов в неделю.**

**Максимальная продолжительность одного занятия -2 академических часа**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы подготовки | Периоды тренировок | Всего часов |
| 09 | 10 | 11 | 12 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 |
| 1 | Общая физическая подготовка (ОФП)Контрольно-переводные испытания | 22 | 20 | 22 | 22 | 18 | 21 | 21 | 21 | 18 | 21 | - | 212 |
|  | 2 |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |
| 2 | Специальная физическая подготовка (СФП) | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | - | 70 |
| 3 | Тактико-техническое мастерство (ТТМ) | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 5 | 6 | - | 52 |
| 4 | Теоретическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | - | 18 |
| 5 | ИТОГО | 36 | 36 | 36 | 36 | 33 | 35 | 35 | 36 | 33 | 36 |  | **352** |

Таблица 5

**Примерный план-график распределения программного материала**

 **в годичном цикле для группы тренировочного этапа**

**ПЕРВОГО года обучения (УТГ-1)**

**Нагрузка 10 часов в неделю.**

**Максимальная продолжительность одного занятия -3 академических часа**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы подготовки | Периоды тренировок | Всего часов |
| 09 | 10 | 11 | 12 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 |
| 1 |  Общая физическая подготовка (ОФП)Контрольно-переводные испытания | 24 | 22 | 25 | 24 | 22 | 24 | 24 | 24 | 22 | 24 | 11 | 252 |
|  | 2 |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |
| 2 | Специальная физическая подготовка (СФП) | 11 | 11 | 12 | 11 | 10 | 11 | 11 | 12 | 10 | 12 | 5 | 116 |
| 3 | Тактико-техническое мастерство (ТТМ) | 7 | 7 | 6 | 7 | 5 | 7 | 7 | 7 | 5 | 7 | 3 | 68 |
| 4 | Теоретическая подготовка | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 24 |
| 5 | ИТОГО | 45 | 45 | 45 | 44 | 41 | 44 | 45 | 45 | 41 | 45 | 20 | **460** |

**Примерный план-график распределения программного материала**

 **в годичном цикле для группы тренировочного этапа**

**ВТОРОГО года обучения (УТГ-2)**

**Нагрузка 12 часов в неделю.**

**Максимальная продолжительность одного занятия -3 академических часа**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы подготовки | Периоды тренировок | Всего часов |
| 09 | 10 | 11 | 12 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 |
| 1 |  Общая физическая подготовка (ОФП)Контрольно-переводные испытания | 30 | 28 | 30 | 30 | 25 | 27 | 30 | 30 | 26 | 30 | 12 | 304 |
|  | 2 |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |
| 2 | Специальная физическая подготовка (СФП) | 13 | 13 | 13 | 13 | 14 | 12 | 13 | 13 | 14 | 14 | 6 | 138 |
| 3 | Тактико-техническое мастерство (ТТМ) | 8 | 8 | 8 | 8 | 7 | 7 | 8 | 8 | 8 | 8 | 4 | 82 |
| 4 | Теоретическая подготовка | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 28 |
| 5 | ИТОГО | 54 | 54 | 54 | 54 | 50 | 48 | 54 | 54 | 52 | 54 | 24 | **552** |

Таблица 6

**Примерный план-график распределения программного материала**

 **в годичном цикле для группы тренировочного этапа**

**ТРЕТЬЕГО года обучения (УТГ-3)**

**Нагрузка 14 часов в неделю.**

**Максимальная продолжительность одного занятия -3 академических часа**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы подготовки | Периоды тренировок | Всего часов |
| 09 | 10 | 11 | 12 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 |
| 1 |  Общая физическая подготовка (ОФП)Контрольно-переводные испытания | 32 | 31 | 31 | 33 | 30 | 33 | 33 | 33 | 30 | 32 | 16 | 342 |
|  | 2 |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |
| 2 | Специальная физическая подготовка (СФП) | 17 | 17 | 18 | 17 | 16 | 16 | 16 | 17 | 16 | 18 | 6 | 174 |
| 3 | Тактико-техническое мастерство (ТТМ) | 10 | 8 | 10 | 9 | 8 | 9 | 9 | 9 | 10 | 8 | 6 | 96 |
| 4 | Теоретическая подготовка | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 1 | 32 |
| 5 | ИТОГО | 62 | 62 | 62 | 62 | 59 | 61 | 62 | 62 | 61 | 62 | 29 | **644** |

**Примерный план-график распределения программного материала**

 **в годичном цикле для группы тренировочного этапа**

**ЧЕТВЁРТОГО года обучения (УТГ-4)**

**Нагрузка 16 часов в неделю.**

**Максимальная продолжительность одного занятия -3 академических часа**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы подготовки | Периоды тренировок | Всего часов |
| 09 | 10 | 11 | 12 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 |
| 1 |  Общая физическая подготовка (ОФП)Контрольно-переводные испытания | 35 | 33 | 35 | 34 | 32 | 35 | 35 | 36 | 33 | 35 | 19 | 368 |
|  | 2 |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |
| 2 | Специальная физическая подготовка (СФП) | 22 | 22 | 22 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 20 | 21 | 8 | 220 |
| 3 | Тактико-техническое мастерство (ТТМ) | 11 | 11 | 11 | 11 | 9 | 10 | 11 | 11 | 10 | 11 | 4 | 110 |
| 4 | Теоретическая подготовка | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 1 | 38 |
| 5 | ИТОГО | 72 | 72 | 72 | 70 | 67 | 69 | 71 | 72 | 68 | 71 | 32 | **736** |

Таблица 7

**Примерный план-график распределения программного материала**

 **в годичном цикле для группы тренировочного этапа**

**ПЯТОГО года обучения (УТГ-5)**

**Нагрузка 18 часов в неделю.**

**Максимальная продолжительность одного занятия -3 академических часа**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы подготовки | Периоды тренировок | Всего часов |
| 09 | 10 | 11 | 12 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 |
| 1 |  Общая физическая подготовка (ОФП)Контрольно-переводные испытания | 36 | 34 | 36 | 35 | 32 | 35 | 36 | 36 | 32 | 36 | 18 | 372 |
|  | 2 |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |
| 2 | Специальная физическая подготовка (СФП) | 27 | 28 | 28 | 29 | 26 | 27 | 29 | 28 | 28 | 29 | 11 | 290 |
| 3 | Тактико-техническое мастерство (ТТМ) | 13 | 13 | 13 | 12 | 11 | 11 | 11 | 12 | 11 | 12 | 5 | 124 |
| 4 | Теоретическая подготовка | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 5 | 5 | 3 | 4 | 2 | 42 |
| 5 | ИТОГО | 81 | 81 | 81 | 80 | 74 | 76 | 81 | 81 | 76 | 81 | 36 | **828** |

# 2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть программы определяет:

• содержание и методику работы по предметным областям, этапам (периодам) под-

# готовки;

* требования техники безопасности в процессе реализации программы;
* объемы максимальных тренировочных нагрузок.

Основной целью многолетней подготовки юных легкоатлетов является подготовка высококвалифицированных спортсменов, способных показывать высокие спортивные результаты на соревнованиях самого высокого уровня.

В этом аспекте процесс построения многолетней подготовки должен осуществляться на основе следующих факторов: специфики легкой атлетики, основных концепций теории и методики легкой атлетики, модельных характеристик высококвалифицированных легкоатлетов и возрастных особенностей юных легкоатлетов.

Специализированные занятия по легкой атлетике начинаются с 12 лет. После окончания курса обучения в ДЮСШ спортсмены переходят в команды высших разрядов. Первых значительных успехов в легкой атлетике легкоатлеты достигают в возрасте 18-20 лет, а высших результатов достигают в возрасте 25-28 лет.

Основными формами тренировочного процесса в Учреждении являются:

* групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
* работа по индивидуальным планам (обязательна на всех этапах подготовки);
* участие в соревнованиях и мероприятиях;
* инструкторская и судейская практика;
* тестирование и контроль.

Успешная подготовка легкоатлета высокой квалификации возможна только при условии тесной преемственности каждого этапа обучения спортсмена. В итоге каждого этапа тренировки проводится отбор, задачей которого является оценка уровня развития тех сторон физической и специальной подготовленности, на совершенствование которых был направлен учебно-тренировочный процесс на этом этапе, а также прогнозирование успеха на следующем этапе многолетней тренировки.

Планирование является необходимым условием для решения задач, стоящих перед спортивной школой. Оно позволяет определить содержание многолетнего процесса подготовки, выбрать основные направления деятельности, эффективные средства и методы обучения и тренировки. При планировании учебно-тренировочной работы необходимо учитывать: задачи учебной группы (конкретного возраста), условия работы, результаты выполнения предыдущих планов, преемственность и перспективность. План должен быть обоснованным и реальным.

В спортивных школах разрабатываются перспективные (на 2-4 года), текущие (на учебный год) и оперативные (на каждый месяц, микроцикл и отдельное занятие) планы.

Перспективное планирование тренировки - это составление плана на ряд лет на основе многолетней тренировки легкоатлетов, передового опыта, результатов научных исследований, это программа повышения мастерства юных легкоатлетов.

План на очередной год для каждой учебной группы разрабатывается в соответствии с учебным планом данной Программы. При его составлении учитывается, что, начиная с учебно-тренировочной группы 13-14 лет, в годичном цикле занятий выделяются три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Учет учебно-тренировочной работы ведется в журнале, где указываются сведения о занимающихся, посещаемость занятий, пройденный материал, успеваемость и спортивные результаты. Тренер-преподаватель ведет отчетность в установленном порядке.

Программный материал для всех групп занимающихся распределен в соответствии с возрастными особенностями спортсменов, их общей физической и спортивной подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренеров - преподавателей к его освоению.

Обязательным компонентом подготовки юных легкоатлетов являются **соревнования**. В спортивной школе предусматриваются соревнования между учебными группами, товарищеские и контрольные игры, матчевые встречи, районные, городские, республиканские и всероссийские соревнования с участием команд различных возрастов.

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

Воспитание инструкторских и судейских навыков планируется с 12-13 лет. Учебным планом отводится на это специальное время. Кроме того, соответствующие навыки совершенствуются в процессе учебно-тренировочных занятий и соревновательной деятельности.

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

Требования в современной легкой атлетике настолько возросли, что рассчитывать на достижение высоких спортивных показателей могут лишь спортсмены, у которых высокий уровень физической, технико-тактической и морально-волевой подготовленности сочетается с глубокими теоретическими знаниями.

Программа:

1. содержит следующие предметные области:
	* теория и методика физической культуры и спорта;
	* физическая подготовка;
	* избранный вид спорта;
	* специальная физическая подготовка.
2. учитывает особенности подготовки обучающихся по избранным видам спорта, в том числе:
	* вариативность тренировочного процесса в соответствии со спецификой избранного вида спорта при возрастании тренировочных нагрузок в относительно короткие временные циклы и в сочетании с моделированием различных игровых соревновательных режимов;
	* постепенное увеличение соотношения между общей и специальной физической подготовкой в сторону специальной на этапах (периодах) обучения;
	* большой объем соревновательной деятельности.

**Процесс многолетней тренировки юных легкоатлетов должен осуществляться на основе следующих основных методических положений:**

1) преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юношей (девушек), юниоров и взрослых спортсменов;

2) постепенный рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: с ростом спортивного мастерства в тренировочном процессе увеличивается доля средств специальной подготовки за счет сокращения ОФП;

3) непрерывное совершенствование в спортивной технике;

4) правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок. Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок, чем соответствующий период предыдущего годичного цикла;

5) строгие соблюдение принципа постепенности возрастания тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;

6) одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней тренировки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого (В.П. Филин, 1987).

### 2.1.1. Теория и методика физической культуры и спорта

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления.

**Рекомендуемый перечень тематических разделов и**

**объемы программного материала по теоретической подготовке спортсменов на этапах многолетней подготовки**

1. Физическая культура и спорт.
2. Обзор развития вида спорта.
3. Личная и общественная гигиена.
4. Понятие спортивной тренировки.
5. Врачебный контроль и самоконтроль.
6. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.
7. Единая всероссийская спортивная классификация (основные сведения о ЕВСК - условия выполнения требований и норм ПИСК: классификация соревнований и их значение).
8. Физиологические основы спортивной тренировки.
9. Личная и общественная гигиена. Режим труда и отдыха.
10. Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний
11. Сущность спортивной тренировки.
12. Основные виды спортивной подготовки.
13. Планирование и учет в процессе тренировки.
14. Спортивные соревнования. Планирование соревнований, их организация и проведение.
15. Места занятий, оборудование и инвентарь.
16. Инструкторская и судейская практика.
17. Установка перед соревнованиями и разбор проведенных стартов, психологическая подготовка.
18. Планирование и учет в процессе спортивной подготовки.
19. Как стать сильным, быстрым, ловким (желательно присутствие родителей).
20. С чего начинали спортивные звезды (желательно присутствие родителей). Характеристика первоначальных результатов, роста, массы, динамики достижений по годам знаменитых спортсменов.
21. Ведение и анализ спортивного дневника.

### 2.1.2. Физическая подготовка

Одно из основных условий достижения высоких результатов - единство общей и специальной физической подготовки спортсмена, а также их рациональное соотношение. Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата.

Взаимообусловленность содержания ОФП и СФП: содержание СФП зависит от тех предпосылок, которые создаются ОФП, а содержание последней приобретает определенные особенности, зависящие от спортивной специализации.

Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом этапе спортивной подготовки. Понятно, что на начальных этапах преобладает ОФП, а в дальнейшем СФП. Тем не менее, считается, что общий объем ОФП на протяжении многих лет спортивных тренировок должен приближаться к 40-50 %.

**Общая физическая подготовка** направлена на гармоническое развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширения двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки (табл. 8).

Таблица 8

#### Упражнения по общей физической подготовке

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Строевые упражнения.  | Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанции, направляющий, замыкающий. Понятие о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну на два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.  |
| 2. Гимнастические упражнения без предметов. | Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания иразгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. Из различных исходных положений - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих ногах и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.  |
| 3. Гимнастические упражнения с предметами.  | Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения па месте (стоя, сидя, лежа) ив движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения на снарядах (перекладина, брусья, кольца, гимнастическая стенка массового типа) - висы, упоры, размахи- |
|  | вания в висе и упоре, подтягивание; лазание по канату. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад: прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полу приседе. Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.  |
| 4. Акробатические упражнения | Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте.  |
| 5.Подвижные игры и эстафеты.  | Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель». «Подвижная цель», «Мяч среднему». «Охотники и утки». «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Ловцы». «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень» и т.д. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.  |
| 6. Легкоатлетические упражнения. | Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 800 м. Кроссы от 1000 до 3000 м. (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12- минутный бег. Прыжки в длину с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание гранаты с места и с разбега.  |
| 7. Спортивные игры. | Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол, регби |

#### Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальная физическая подготовка — процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. СФП включает воздействия на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех в конкретном легкоатлетическом виде. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения (табл. 9).

Таблица 9

**Упражнения по специальной физической подготовке**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Упражнения на развитие силы:  | * Упражнение со штангой (приседания, подскоки, рывки, толчки), со средним малым весом;
* Метание гири, ядра и других снарядов;
* Различные прыжковые упражнения;
 |
|  | парные силовые упражнения (приседания, упражнения с сопротивлением и т.д.). В зимнее время упражнение на силу занимает большой объем. Можно включить штангу с максимальным весом в неделю раз. В общую физическую подготовку включаются различные силовые упражнения по гимнастике, акробатике и различные упражнения с отягощениями. К весне объем силовой работы с максимальным весом уменьшается, но увеличивается интенсивность движений с небольшими весами. Например: в подготовительном периоде (зимой) штангу поднимают в одном занятии до 10 тонн (это общий тоннаж всех движений), а весной 5 тонн, но интенсивность движений увеличивается, т.е. зимой работают без ограничения времени отдыха, а весной ограничивают время отдыха между сериями упражнений. Тренировка над силой зимой Разминка обычная - легкоатлетическая; Метание набивных мячей; Упражнение с 2-х пудовой гирей: броски вверх одной рукой (5 подходов по 15-20 раз), двумя руками 10 подходов по 15 раз, выпрыгивание 5x10 раз; Упражнение со штангами: а) приседание со штангой 40-50 кг (10 приседаний, 10 подходов); б) рывки 10x10 подходов; г) толчки 10x10 подходов; д) толчки то же самое и с максимальным весом (2-4 подхода по 80-100 кг); е) подскоки 10x10 и т.д.; ж) прыжки со штангой из глубокого подседа (10 раз 10 подходов по 45-55 кг); з) ходьба со штангой 60-80 кг и т.д. Различные прыжковые упражнения на матах без снарядов (тройные, пятерные, десятерные с ноги на ногу и на одной ноге). В недельный цикл такая силовая работа включается один раз. Надо учитывать возраст занимающихся и степень подготовленности.  |
| 2. Упражнения на развитие быстроты.   | С этой целью применяются в течение всего года: * бег с низкого старта на коротких отрезках 20, 30, 40, 50, 80, 100 м на время и в компании;
* бег с хода тоже на коротких отрезках;
* бег по отметкам для частоты (намечаются на беговой дорожке линии на определенном расположении 150-160 см);
* различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре, с резиной и т.д.;
* максимальная работа рук;

выполнение специальных беговых упражнений на частоту; различные прыжковые упражнения. Особенно интенсивность выполнения этих упражнений возрастает в весенний период тренировки, доводя до максимальной.  |
| 3. Упражнения на развитие выносливости.  | В беге на 400 м особую роль играет скоростная выносливость. Надо бежать всю дистанцию с высокой (оптимальной) скоростью. Для успешного развития скоростной выносливости необходимо больше применять повторный бег на отрезках 150, 200, 300, 500 м в зимний период со средней скоростью, а весной - с максимальной. Применяются повторные отрезки, переменный бег, интервальный бег.  |
| 4. Упражнения для развития гибкости:  | * Различные упражнения на гибкость, способствующие на увеличение подвижности в суставах;
* упражнение для барьериста, сидя, стоя, лежа, на гимнастической стенке, с барьером и на снарядах;
* акробатические упражнения «полушпагаты», «шпагаты» и т.д.
 |

Оценивая результаты в отдельных видах физической подготовки, тренер должен учитывать индивидуальные особенности и биологический возраст легкоатлетов и устранять недостатки с помощью индивидуальных заданий.

### 2.1.3. Избранный вид спорта

**Техническая подготовка**

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

Спортивная техника - это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

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

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий.

В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия.

К ним относятся:

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

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

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

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

#### Бег на короткие дистанции

Спринт — совокупность легкоатлетических дисциплин, где спортсмены соревнуются в беге на короткие (спринтерские) дистанции по стадиону. Спринтом считаются дистанции до 400 метров включительно. В программу Олимпийских игр включен гладкий бег на 30,100, 200 и 400 метров у мужчин и женщин, эстафетный бег 4x100 и 4x400 метров у мужчин и женщин.

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

В процессе тренировки спортсмены близко знакомятся с технической стороной видов легкой атлетики. Необходимо ознакомиться с особенностями бега каждого занимающегося, определить его основные недостатки и пути их устранения. Научить технике бега по прямой дистанции. Научить технике бега на повороте. Научить технике высокого старта и стартовому ускорению. С началом соревновательного периода проводятся соревнования на дистанции 30,60,100 м, прыжки в длину и высоту, сдаются контрольные и переводные нормативы по программе общей физической подготовки.

Специальные упражнения. Повторный бег 60—80 м (3—5 раз). Бег с ускорением на 50—80 м в 3/4 интенсивности от максимальной. Бег с ускорением и бегом по инерции (60—80 м). Бег с высоким подниманием бедра и загребающей постановкой ноги на дорожку (30—40 м). Семенящий бег с загребающей постановкой стопы (30—40 м). Бег с отведением бедра назад и забрасыванием голени (40—50 м). Бег прыжковыми шагами (30— 60 м). Движения руками (подобно движениям во время бега). Выполнить 3, 4 и 6-е упражнения в повышенном темпе и перейти на обычный бег. Бег с ускорением на повороте дорожки с большим радиусом (на 6—8-й дорожках) по 50—80 м со скоростью 80—90% от максимальной. Бег с ускорением на повороте на первой дорожке (50—80 м) в 3/4 интенсивности. Бег по кругу радиусом 20—10 м с различной скоростью. Бег с ускорением на повороте с выходом на прямую (80—100 м) с различной скоростью. Бег с ускорением на прямой с входом в поворот (80—100 м) с различной скоростью. Выполнение команды «На старт!». Выполнение команды «Внимание!». Начало бега без сигнала, самостоятельно (5—6 раз). Начало бега без сигнала при большом наклоне туловища вперед (до 20 м, 6—8 раз). Начало бега по сигналу и стартовое ускорение (20—30 м) при большом наклоне туловища и энергичном вынесении бедра вперед (6—8 раз).

Для юных бегунов на короткие дистанции, занимающихся **в тренировочных группах,** основными задачами станут: научить низкому старту и стартовому разбегу. Научить переходу от стартового разбега к бегу по дистанции. Научить правильному бегу при выходе с поворота на прямую часть дорожки. Научить низкому старту на повороте.

Научить финишному броску на ленточку.

Специальные упражнения. Выполнение команды «На старт!». Выполнение команды «Внимание!». Начало бега без сигнала, самостоятельно (до 20 м, 8—12 раз). Начало бега по сигналу (по выстрелу). Начало бега по сигналу, следующему через разные промежутки после команды «Внимание!». Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5—10 раз). Наращивание скорости после свободного бега по инерции, постепенно уменьшая отрезок свободного бега до 2—3 шагов (5—10 раз). Переход к свободному бегу по инерции после разбега с низкого старта (5—10 раз). Наращивание скорости после свободного бега по инерции, выполненного после разбега с низкого старта (6—12 раз), постепенно уменьшая участок свободного бега до 2—3 шагов. Переменный бег. Бег с 3—6 переходами от максимальных усилий к свободному бегу по инерции. Бег с ускорением в последней четверти поворота, чередуемый с бегом по инерции при выходе на прямую (50—80 м, 4—8 раз). Наращивание скорости после бега по инерции, постепенно сокращая его до 2—3 шагов (80—100 м, 3—6 раз). Бег по повороту, стремясь наращивать скорость бега перед выходом на прямую. Установка колодок для старта на повороте. Стартовые ускорения с выходом к бровке по прямой и вход в поворот. Выполнение стартового ускорения на полной скорости. Наклон вперед с отведением рук назад при ходьбе (2—6 раз). Наклон вперед на ленточку с отведением рук назад при медленном и быстром беге (6—10 раз). Наклон вперед на ленточку с поворотом плеч на медленном и быстром беге индивидуально и группой (8—12 раз).

#### Бег на средние и длинные дистанции

Бег на средние дистанции — совокупность легкоатлетических беговых дисциплин, объединяющая дистанции, длиннее, чем спринтерские, но короче, чем длинные. В большинстве случаев к средним дистанциям относят 600 м, 800 м, 1000 м, 1500 м, 1 миля, 2000 м, 3000 м, 3000 м с препятствиями (стипль-чез). Наиболее престижными, олимпийскими, являются дистанции на 800 м, 1500 м и 3000 м с препятствиями.

Бег на 880 ярдов, или полмили — предок дистанции 800 м и имеет свои корни в соревнованиях в Соединённом Королевстве в 1830-х годах. Бег на 1500 м — три круга по 500 м стадиону, который был обычным явлением в континентальной Европе в 20 веке.

Бег на средние дистанций относится к упражнениям, выполняемым в зоне субмаксимальной мощности, где продолжительность работы равна 0,5—5 мин, находится на стыке между анаэробными и аэробными способностями организма. Участие различных источников энергообеспечения в упражнениях разной продолжительности не одинаково. Так, в беге на 800 м только 35% энергообеспечения осуществляется за счет аэробного обмена, а 65% — за счет анаэробного. В беге же на 1500 м эти показатели равны: 50% за счет аэробного и 50% за счет анаэробного. Последние характеризуют энергообеспечение высококвалифицированных легкоатлетов. Начинающим и бегунам низкой квалификации следует развивать преимущественно аэробные способности.

Бег на длинные дистанции — совокупность легкоатлетических беговых дисциплин на стадионе, объединяющая дистанции, к которым относят 2 мили(3218 метров), 5 000 м (5 километров по шоссе), 10 000 м (10 километров) и реже — 15 километров (15 000 метров на стадионе), 20 километров (20 000 метров), полумарафон, 25 километров (25 000 метров), 30 километров (30 000 метров) и часовой бег. Классическими, олимпийскими, являются дистанции на 5 000 и 10 000 метров.

Соревнования на дистанциях свыше 10 000 метров очень редко проводятся на стадионе, а чаще на шоссе. По классификации ИААФ подобные соревнования относятся к категории «пробегов» (бег по шоссе). Длина дистанций при беге по шоссе измеряется в километрах, на стадионе — в метрах.

**Группы начальной подготовки.** Создание правильного представления о технике бега. Обучение основам техники легкоатлетических упражнений, обучение техники высокого старта, всестороннее физическое развитие детей, улучшение координации движений и гибкости, обучение простейшим тактическим вариантам в беге по дистанции, развитие общей выносливости. Определение индивидуальных особенностей в технике бега занимающихся.

Специальные упражнения. Многократное выполнение подводящих и специальных упражнений. Повторный бег 40—150 м, беговые и прыжковые упражнения, стартовые упражнения, специально подобранные подвижные и спортивные игры, эстафеты, групповой бег с высокого старта с последующим переходом на первую дорожку. Количество повторных пробежек может быть различно. Оно зависит от того, как скоро занимающийся пробежит дистанцию в свойственной ему манере. Равномерный кросс - 30-45 минут. Занятия другими видами лёгкой атлетики (прыжки, метания), туристические походы и пешие прогулки до 7 км.

**Тренировочные группы.** Дальнейшее изучение и совершенствование техники и тактических задач, поставленных для групп начальной подготовки. Ознакомление и обучение технике бега по прямой дистанции. Научить технике бега на повороте. Обучение техники стартового разбега. Обучение технике бега с изменением ритма и скорости бега. Развитие общей физической подготовленности. Развитие скоростно-силовых качеств. Дальнейшее развитие общей выносливости и развитие специальной выносливости. Приобретение соревновательного опыта.

Специальные упражнения. Дальнейшее обучение и совершенствование средств и методов, перечисленных для групп начальной подготовки. Бег с ускорением на 50—80 м в 3/4 интенсивности от максимальной. Бег с ускорением и бегом по инерции (60—80 м). Бег с высоким подниманием бедра и загребающей постановкой ноги на дорожку (30—40 м). Семенящий бег с загребающей постановкой стопы (30—40 м). Бег с отведением бедра назад и забрасыванием голени (40—50 м). Бег прыжковыми шагами (30—60 м). Движения руками (подобно движениям во время бега). Выполнить 3, 4 и 6-е упражнения в повышенном темпе и перейти на обычный бег. Повторный бег на отрезках до 300м с изменением ритма и скорости бега, переменный бег на отрезках. Бег с ускорением на повороте дорожки с большим радиусом (на 6—8-й дорожках) по 50—80 м со скоростью 80—90% от максимальной. Бег с ускорением на повороте на первой дорожке (50—80 м) в 3/4 интенсивности. Бег по кругу радиусом 20—10 м с различной скоростью. Бег с ускорением на повороте с выходом на прямую (80—100 м) с различной скоростью. Бег с ускорением на прямой с входом в поворот (80—100 м) с различной скоростью.

#### Прыжки

Прыжок в длину — дисциплина технических видов легкоатлетической программы, относящаяся к горизонтальным прыжкам. Прыжок в длину требует от спортсменов прыгучести, спринтерских качеств. Прыжок в длину входил в соревновательную программу античных Олимпийских игр. Является современной олимпийской дисциплиной лёгкой атлетики для мужчин с 1896 года и для женщин с 1948 года. Входит в состав легкоатлетических многоборий.

Прыжки в длину с места и с разбега. Ознакомление с техникой прыжка в длину с места. Овладение подготовительными движениями при подготовке к толчку. Прыжки с места в длину на технику и на результат.

Ознакомление с техникой прыжка в длину с разбега способами «согнув ноги» и «ножницы». Рассказ, анализ кинограмм, просмотр видеофильмов и показ. Обучение технике отталкивания. Прыжки в «шаге» с места, с 1, 3, 5 шагов. Обучение отталкиванию в сочетании с разбегом. Прыжки в «шаге» с 5,7,9 шагов. Обучение технике прыжка способом «согнув ноги». Прыжки с 1-15 шагов с группировкой в полете. Прыжки в «шаге» с 3-5 шагов с опусканием маховой ноги. То же со сменой ног в полете. То же с подтягиванием толчковой ноги вперед на приземление. Обучение технике приземления. Прыжки с небольшого разбега с акцентированным выбрасыванием ног вперед до положения сидя. Обучение технике прыжка в целом. Прыжки в длину со среднего и оптимального разбега на технику и на результат. Участие в соревнованиях.

Специальные упражнения. Прыжки на обеих ногах с акцентом на толчок вверх, подтягивая колени до прямого угла, с акцентом на толчок вперед - «лягушкой», сериями по 6-10 прыжков. Прыжки с ноги на ногу в «шаге» сериями по 10-15 прыжков. То же с небольшим отягощением (гантели 400-800 г, набивные мячи 1-2 кг). Имитация группировки в полете в упоре на брусьях и в висе: на гимнастической стенке, перекладине, кольцах. Бег с ускорением на 20, 30,40 и 50 м с высокого старта и с хода. Различные прыжковые упражнения у гимнастической стенки, через гимнастическую скамейку и др.

 **Тренировочные группы 1-2 годов обучения.**

Прыжки в длину с разбега.Дальнейшее изучение и совершенствование техники прыжка способом «ножницы». Совершенствование ритма разбега в сочетании с отталкиванием, согласованности движений ногами и руками в фазе полета, группировки в приземлении и выхода после приземления. Изучение техники прыжка способом «прогнувшись» (юноши). Прыжки с 3-5 шагов в «шаге» с опусканием маховой ноги и с пробеганием вперед. То же, отталкиваясь от повышенной опоры. Прыжки с 5-7 шагов, отталкиваясь от повышенной опоры, в сочетании с полетом прогнувшись и с приземлением на обе ноги. Прыжки со среднего и оптимального разбега в целом на технику и на результат. Участие в прикидках и соревнованиях.

Специальные упражнения. Использование упражнений, рекомендуемых для бегунов на короткие дистанции и частично для прыгунов в длину с разбега предыдущей возрастной группы. Прыжки, вверх из приседа с выполнением положения прогнувшись. То же при спрыгивании с гимнастических снарядов (конь, козел). Прыжки в «шаге» через 1,2 и 3 шага сериями. Запрыгивание на гимнастические снаряды в «шаге» с разбега в 3-7 шагов с последующим соскоком прогнувшись и др.

**Тренировочные группы 3-4 годов обучения.**

 Прыжки в длину с разбега. Совершенствование техники отдельных фаз прыжка:

ритма разбега в сочетании с отталкиванием, точности отталкивания, рациональных движений в полете, приземления и всего прыжка в целом способами «ножницы» и «прогнувшись». Выявление и исправление индивидуальных ошибок. Тренировка в прыжке избранным способом. Тактическая и психологическая подготовка юного спортсмена. Участие в прикидках и соревнованиях.

Специальные упражнения. Использование упражнений спринтеров и рекомендуемых для прыгунов в длину предыдущей возрастной группы. Прыжки на двух и на одной ноге (попеременно) с акцентом на проталкивание вверх-вперед без отягощения и с отягощением в виде гантелей (600-1000 г) и поясов от 1 до 3-5 кг. Прыжки в выпаде на месте и с продвижением вперед без отягощения и с отягощением. Запрыгивание на гимнастические снаряды (плинт, конь, козел) с 3-7 шагов, отталкиваясь от грунта и от повышенной опоры с последующим соскоком «прогнувшись» или «ножницами». Прыжки в длину с разбега 5-9 шагов через препятствие (барьер, планка).

#### Метания

Толкание ядра — соревнования по метанию на дальность толкающим движением руки специального спортивного снаряда — ядра. Дисциплина относится к метаниям и входит в технические виды легкоатлетической программы. Требует от спортсменов взрывной силы и координации. Является олимпийской дисциплиной лёгкой атлетики для мужчин с 1896 года, для женщин с 1948 года. Входит в состав легкоатлетических многоборий.

На занятиях в **группах начальной подготовки**, где дальнейшее совершенствование предполагает специализацию в легкоатлетических метаниях, решаются следующие основные задачи: укрепление здоровья и важнейших функциональных систем организма, гармоничное физическое развитие, разносторонняя физическая подготовленность, овладение основами техники общеразвивающих и специальных упражнений легкоатлетов, элементами техники различных легкоатлетических дисциплин, привитие интереса к специализации в избранном виде спорта, воспитание волевых качеств и дисциплинированности.

Следует помнить, что в предпубертатном периоде силовая тренировка со значительными отягощениями неэффективна ввиду низкого содержания в крови мужских половых гормонов, стимулирующих рост мышечной массы.

Для развития силовых качеств рекомендуются упражнения:

* прыжковой направленности с отягощениями не более 1/3-1/2 веса собственного тела;
* развития мышц брюшного пресса, спины, стопы.

Для метателей, обучающихся в **тренировочных группах**, основными задачами являются: укрепление здоровья, разносторонняя физическая подготовка; укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма средствами ОФП и СФП, развитие скоростно-силовых и силовых качеств, специальной быстроты, координации, ловкости; обучение и совершенствование видов метаний и других видов легкой атлетики; приобретение соревновательного опыта и теоретических знаний об особенностях тренировок в метании.

#### Бег с барьерами

Бег с барьерами (барьерный бег) — совокупность легкоатлетических дисциплин, где спортсмены соревнуются в спринтерских видах бега, по ходу которого спортсменам необходимо преодолевать барьеры. Не путать с бегом с препятствиями.

Правила барьерного бега соответствуют правилам легкоатлетического спринта. Атлеты на дистанции барьерного бега бегут каждый по своей дорожке. L-образные (если смотреть сбоку) барьеры расположены через равные интервалы и так чтобы ножки барьера смотрели в направлении старта (чтобы минимизировать вероятность травмы). Для опрокидывания барьера должна быть приложена сила не менее 3.6 кг.

Подготовка юных бегунов на барьерные дистанции ставит перед тренером сложные задачи. Многолетний спортивный опыт свидетельствует о том, что среди физических качеств скоростные труднее всего поддаются развитию. Узкий круг применяемых специальных скоростных упражнений приводит сначала к быстрому росту спортивных результатов, а затем к стабилизации скоростных возможностей спортсмена. Особое место в системе подготовки юного барьериста должны занять наряду со скоростными силовые и скоростно-силовые упражнения специального и общеразвивающего характера, а также скоростные упражнения в затрудненных и облегченных условиях.

**Группы начальной подготовки.** На первом и последующих годах обучения основное внимание уделяется физической и технической подготовке. На протяжении годичного цикла изменяется удельный вес отдельных видов подготовки.

**Тренировочные группы.** На первом и втором годах обучения в ТГ главное место в годичном цикле занимает подготовительный период. Контрольные соревнования проводятся по общему плану учебно-тренировочных занятий без особой подготовки к ним. Учитывая необходимость соревновательной подготовки в повышении спортивного мастерства юных спортсменов, ее следует планировать в недельных циклах перед каникулами и в каникулы. Предусматривается снижение объема физической подготовки и увеличение времени, отводимого на техническую подготовку.

На третьем году подготовки в ТГ увеличивается время, отводимое на специальную физическую и техническую подготовку, повышается объем соревновательных нагрузок.

Четвертый год обучения в ТГ характерен достаточно высоким уровнем подготовленности учащихся. Участие в ответственных соревнованиях требует максимального проявления способностей, двигательного потенциала, спортивно-технического и тактического мастерства. При распределении объемов средств тренировки основное внимание сосредотачивается на технической и специальной физической подготовке.

### 2.1.4. Психологическая подготовка

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

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

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

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

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

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу. Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием в процессе игры, вызывает изменения в организме футболиста, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания.

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

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

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

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

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

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

Управление нервно-психическим восстановлением спортсменов.

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

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения, рекламации и других средств. Для этой цели используются также рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутовоздействий. Распределение средств и методов психологической подготовки спортсменов в зависимости от этапов и периодов тренировочного процесса

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

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

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

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

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

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

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервнопсихического восстановления спортсменов.

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

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

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

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

## 2.2. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучаемых к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся. Вся ответственность за безопасность занимающихся в залах возлагается на преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой.

1. На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся Учреждения с правилами безопасности при проведении занятий легкой атлетикой.
	1. К занятиям по легкой атлетике допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда и не имеющие противопоказаний к занятиям в ДЮСШ.
	2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
	3. Во время метаний необходимо быть внимательным при упражнениях в метании.
	4. Занятия по легкой атлетике должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.
	5. При проведении занятий по легкой атлетике должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
	6. Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
	7. О каждом несчастном случае с обучающимися тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить руководству школы.
	8. В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения легкоатлетических занятий, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
	9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний требований охраны труда.
2. Требования безопасности перед началом занятий.
	1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
	2. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на беговой дорожке или спортивной площадке.
3. Требования безопасности во время занятий
	1. Перед метанием убедиться, что в направлении броска никого нет;
	2. Осуществлять выпуск снаряда способом, исключающим срыв;
	3. При групповом метании стоять с левой стороны от метающего;
	4. В сырую погоду насухо вытирать руки и снаряд;
	5. Находясь вблизи зоны метания, следить за тем, чтобы выполняющий бросок был в поле зрения, не поворачиваться к нему спиной, не пересекать зону метаний бегом или прыжками;
	6. После броска идти за снарядом только с разрешения тренера-преподавателя, не производить произвольных метаний;
	7. При метании в цель предусмотреть зону безопасности при отскоке снаряда от земли;
	8. Не передавать снаряд друг другу броском;
	9. Не метать снаряд в не оборудованных для этого местах.
4. Требования безопасности в аварийных ситуациях
	1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом руководству школы. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
	2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом руководству школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
	3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.
5. Требования безопасности по окончании занятий
	1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.
	2. Если занятия проводились в спортивном зале, тщательно его проветрить.
	3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

## 2.3. Объемы максимальных тренировочных нагрузок

Тренер-преподаватель должен составлять для каждой группы план-график учебного процесса на год, рабочие планы и конспекты учебно-тренировочных занятий. В конспекте должны быть отражены задачи (что изучать, совершенствовать, проверять, направленность занятий и т.п.); основные упражнения, их дозировка (время выполнения упражнения, количество повторений, длина пути и т.п.), организационно-методические указания (что проверять, как построить, как исправить ошибки, какие применить методические приемы и т.п.).

Планирование учебно-тренировочных занятий в период пребывания юных легкоатлетов в спортивно-оздоровительном лагере осуществляется в соответствии с Программой. Практические занятия проводятся, как правило, два раза в день (в первой и во второй половине дня). Также ежедневно предусматривается утренняя зарядка продолжительностью до 45 мин специальной направленности.

Единицей измерения учебного времени и основной формой организации учебно-воспитательной работы в спортивной школе является занятие продолжительностью 45 минут (один академический час).

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки первого года обучения - 2-х академических часов;

- в группах начальной подготовки свыше года и в тренировочных группах (1-5 годов обучения) – 3-х часов;

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Важнейшей функцией управления учебно-тренировочного и воспитательного процессом является контроль. Он осуществляется путем оценки усвоения программного материала по предметным областям: теории и методики физической культуры и спорта, общей и специальной физической подготовке, техническое мастерство, а также требует выполнения спортивного разряда.

По итогам приемных экзаменов на отделение «Легкая атлетика» в группы начальной подготовки зачисляются обучающиеся, минимальный возраст которых достиг 8 лет (табл. 11, 12).

Таблица 11

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ОФП**

**ДЛЯ ПЕРЕВОДНЫХ ЭКЗАМЕНОВ В ДЮСШ (Девушки)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнения** | **Баллы** | **8 лет** | **9 лет** | **10 лет** | **11 лет** | **12 лет** | **13 лет** | **14 лет** | **15 лет** | **16 лет** | **Критерии** **оценок** |
| **1.** | **Бег 30 м****(сек)** | **5** | **6,2** | **6,0** | **5,8** | **5,6** | **5.4** | **5,1** | **4,9** | **4,8** | **4,7** | **2****от 4****до 10** |
| **4** | **6,4** | **6,2** | **6,0** | **5,8** | **5,7** | **5,4** | **5,2** | **5,0** | **4,9** |
| **3** | **6,6** | **6,4** | **6,2** | **6,0** | **5,9** | **5,6** | **5,4** | **5,2** | **5,0** |
| **2** | **6,8** | **6,6** | **6,5** | **6,2** | **6,1** | **5,8** | **5,7** | **5,4** | **5,2** |
| **1** | **7,0** | **6,8** | **6,6** | **6,4** | **6,3** | **6,1** | **5,9** | **5,7** | **5,4** |
| **2.** | **Челночный****бег 3\*10 м****(сек)** | **5** | **9,4** | **9,0** | **8,6** | **8,3** | **8,2** | **8,0** | **7,8** | **7,6** | **7,3** | **3****от 11****до 17** |
| **4** | **9,7** | **9,4** | **9,0** | **8,7** | **8,5** | **8,3** | **8,0** | **7,8** | **7,5** |
| **3** | **9,9** | **9,7** | **9,3** | **9,0** | **8,8** | **8,6** | **8,4** | **8,2** | **7,8** |
| **2** | **10,1** | **9,9** | **9,6** | **9,4** | **9,1** | **8,8** | **8,6** | **8,5** | **8,0** |
| **1** | **10,3** | **10,1** | **9,9** | **9,6** | **9,3** | **9,0** | **8,8** | **8,6** | **8,2** |
| **3.** | **Бег 5 минут****(м)** | **5** | **1010** | **1150** | **1180** | **1250** | **1300** | **1340** | **1360** | **1400** | **1460** | **4****от 18****до 24** |
| **4** | **970** | **1010** | **1050** | **1150** | **1210** | **1240** | **1290** | **1300** | **1400** |
| **3** | **940** | **970** | **990** | **1040** | **1090** | **1180** | **1220** | **1230** | **1330** |
| **2** | **900** | **940** | **960** | **1020** | **1050** | **1120** | **1180** | **1200** | **1270** |
| **1** | **860** | **900** | **930** | **980** | **1020** | **1070** | **1100** | **1160** | **1200** |
| **4.** | **Прыжок в длину с места****(см)** | **5** | **155** | **164** | **170** | **172** | **175** | **178** | **188** | **194** | **200** | **5****от 25****до 30** |
| **4** | **148** | **155** | **160** | **162** | **165** | **168** | **175** | **182** | **194** |
| **3** | **135** | **148** | **152** | **155** | **160** | **163** | **170** | **175** | **185** |
| **2** | **128** | **135** | **140** | **145** | **150** | **152** | **162** | **166** | **178** |
| **1** | **115** | **128** | **133** | **137** | **142** | **146** | **152** | **160** | **172** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнения** | **Баллы** | **8 лет** | **9 лет** | **10 лет** | **11 лет** | **12 лет** | **13 лет** | **14 лет** | **15 лет** | **16 лет** | **Критерии** **оценок** |
| **5.** | **Подтягивание в висе лежа (раз)** | **5** | **9** | **12** | **14** | **17** | **19** | **22** | **25** | **28** | **32** | **Максималь****ная сумма балов по шести нормативам – 30 баллов** |
| **4** | **6** | **9** | **12** | **14** | **16** | **18** | **22** | **24** | **27** |
| **3** | **5** | **6** | **9** | **11** | **12** | **15** | **20** | **21** | **24** |
| **2** | **3** | **5** | **7** | **9** | **10** | **13** | **17** | **17** | **20** |
| **1** | **2** | **3** | **5** | **8** | **9** | **11** | **12** | **13** | **16** |
| **6.** | **Метание набивного мяча 2 кг (сидя из-за головы)** | **5** | **190** | **210** | **230** | **260** | **280** | **300** | **350** | **400** | **430** |
| **4** | **160** | **190** | **210** | **240** | **250** | **270** | **310** | **350** | **380** |
| **3** | **140** | **160** | **190** | **210** | **230** | **250** | **280** | **320** | **340** |
| **2** | **110** | **140** | **160** | **190** | **210** | **230** | **260** | **290** | **310** |
| **1** | **90** | **125** | **140** | **170** | **200** | **210** | **240** | **270** | **290** |

Таблица 12

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ОФП**

**ДЛЯ ПЕРЕВОДНЫХ ЭКЗАМЕНОВ В ДЮСШ** (Юноши)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнения** | **Баллы** | **8 лет** | **9 лет** | **10 лет** | **11 лет** | **12 лет** | **13 лет** | **14 лет** | **15 лет** | **16 лет** | **Критерии** **оценок** |
| **1.** | **Бег 30 м****(сек)** | **5** | **6,0** | **5,8** | **5,6** | **5,4** | **5,2** | **4,9** | **4,8** | **4,6** | **4,4** | **2****от 4****до 10** |
| **4** | **6.2** | **6,0** | **5,8** | **5,6** | **5,4** | **5,2** | **5,0** | **4,8** | **4,6** |
| **3** | **6.5** | **6,2** | **6,0** | **5,8** | **5,6** | **5,4** | **5,2** | **5,0** | **4,8** |
| **2** | **6.7** | **6,5** | **6,3** | **6,1** | **5,9** | **5,7** | **5,5** | **5,3** | **5,0** |
| **1** | **6.9** | **6,7** | **6,5** | **6,3** | **6,1** | **6,0** | **5,8** | **5,6** | **5,3** |
| **2.** | **Челночный****бег 3\*10 м****(сек)** | **5** | **9.3** | **9,0** | **8,7** | **8,4** | **8,1** | **7,8** | **7,5** | **7,2** | **7,0** | **3****от 11****до 17** |
| **4** | **9.6** | **9,3** | **8,9** | **8.8** | **8,4** | **8,1** | **7.7** | **7.5** | **7,3** |
| **3** | **9.8** | **9,6** | **9.2** | **9,0** | **8.7** | **8,5** | **8,0** | **7.8** | **7,5** |
| **2** | **10.0** | **9,8** | **9,4** | **9,2** | **8,9** | **8,7** | **8,3** | **8,0** | **7,8** |
| **1** | **10.2** | **10,0** | **9,6** | **9,4** | **9,1** | **9,0** | **8,6** | **8,2** | **8,1** |
| **3.** | **Бег 5 минут****(м)** | **5** | **1050** | **1080** | **1110** | **1180** | **1210** | **1280** | **1360** | **1440** | **1480** | **4****от 18****до 24** |
| **4** | **1020** | **1050** | **1090** | **1150** | **1180** | **1250** | **1330** | **1410** | **1430** |
| **3** | **990** | **1020** | **1060** | **1120** | **1150** | **1220** | **1300** | **1380** | **1400** |
| **2** | **960** | **990** | **1030** | **1090** | **1120** | **1180** | **1270** | **1350** | **1370** |
| **1** | **930** | **960** | **1000** | **1060** | **1090** | **1150** | **1240** | **1330** | **1340** |
| **4.** | **Прыжок в длину с места****(см)** | **5** | **150** | **155** | **165** | **170** | **175** | **185** | **210** | **225** | **250** | **5****от 25****до 30** |
| **4** | **145** | **150** | **160** | **165** | **170** | **175** | **200** | **215** | **235** |
| **3** | **140** | **145** | **155** | **160** | **165** | **170** | **190** | **205** | **225** |
| **2** | **135** | **140** | **150** | **155** | **160** | **165** | **180** | **200** | **215** |
| **1** | **130** | **135** | **145** | **150** | **155** | **160** | **170** | **195** | **205** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнения** | **Баллы** | **8 лет** | **9 лет** | **10 лет** | **11 лет** | **12 лет** | **13 лет** | **14 лет** | **15 лет** | **16 лет** | **Критерии** **оценок** |
| **5.** | **Подтягивание в висе (раз)** | **5** | **4** | **5** | **6** | **8** | **9** | **11** | **15** | **17** | **20** | **Максималь****ная сумма балов по шести нормативам – 30 баллов** |
| **4** | **3** | **4** | **5** | **7** | **7** | **9** | **13** | **14** | **17** |
| **3** | **2** | **3** | **4** | **6** | **6** | **7** | **10** | **12** | **14** |
| **2** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **10** | **12** |
| **1** | **1** | **1** | **2** | **2** | **4** | **5** | **6** | **8** | **10** |
| **6.** | **Метание набивного мяча 2 кг (сидя из-за головы) (см)** | **5** | **200** | **240** | **260** | **290** | **340** | **390** | **450** | **540** | **650** |
| **4** | **170** | **200** | **210** | **260** | **300** | **350** | **410** | **510** | **620** |
| **3** | **150** | **170** | **180** | **230** | **270** | **300** | **380** | **480** | **580** |
| **2** | **120** | **150** | **160** | **200** | **240** | **260** | **360** | **450** | **540** |
| **1** | **100** | **120** | **140** | **180** | **210** | **230** | **350** | **430** | **520** |

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (апрель-май), для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации и тренеров-преподавателей отделения, утверждается план проведения промежуточной аттестации.

Аттестация проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации.

Система контрольно-переводных нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Цель контроля – обоснование и осуществление коррекции тренировочного процесса по основным информативным характеристикам с целью обеспечения оптимального воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся в разных циклах подготовки и планомерного повышения уровня специальной подготовленности спортсменов по годам и на этапах реализации Программы. Утверждение контрольных нормативов определяются педагогическим советом в соответствии с учебной программой, рабочей программой тренера-преподавателя и утверждаются приказом директора. В группах совершенствования спортивного мастерства при оценивании результата развития и достижений воспитанников учитывается также выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов Всероссийской единой спортивной классификации в соответствии с требованиями по годам обучения.

Итоговая аттестация проводится по окончании обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта.

Важнейшей функцией управления учебно-тренировочным и воспитательным процессом является контроль. Он осуществляется путем оценки усвоения программного материала по предметным областям: теории и методики физической культуры и спорта, общей и специальной физической подготовке, техническое мастерство, а также требует выполнения спортивного разряда.

## 3.1. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся

Упражнения по общей и специальной физической подготовке выполняются в форме. Все беговые и прыжковые упражнения выполняются по правилам соревнований легкой атлетики. Бег выполняется с высокого старта. Время на старте фиксируется по началу движения. Если выполняется 2-3 попытки, записывается лучший результат.

Прыжок в длину с места – прыжок с места толчком двумя ногами.

3-х кратный – прыжок в длину с места: первый толчок двумя ногами, последующие – толчком одной ноги, последний прыжок – приземление на обе ноги; оценка по лучшему результату из трех попыток.

Челночный бег — вид бега, характеризующийся многократным прохождением одной и той же короткой дистанции в прямом и обратном направлении. Длина дистанции может значительно различаться, обычно находится в пределах от 10 до 100 м. Количество повторов также может быть различно. На конечном отрезке спортсмен должен оббежать препятствие (столб) или коснуться ногой земли за размеченной линией.

Прыжки через скакалку производятся на двух ногах. В течение 30 секунд подсчитывается количество раз.

Бросок набивного мяча массой 3 кг выполняется двумя руками снизу-вперед. Дается 3 попытки, лучший результат записывается.

Десятикратный прыжок с ноги на ногу старт прыжком в длину с места приземление на одну, последующие – толчком одной ноги, приземление на счет десять на две ноги; оценка по лучшему результату из трех попыток.

Полуприсед со штангой необходимо опускаться примерно до того момента, пока угол в коленных суставах будет примерно 100-110 градусов. При этом необходимо держать спину прямой и слегка прогнутой в пояснице, ноги на ширине плеч. Подсчитывается количество раз.

## 3.2. Требования к результатам освоения Программы по этапам подготовки

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

***В области теории и методики физической культуры и спорта:***

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

***В*** ***области общей и специальной физической подготовки:***

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

 взаимопомощь).

***В области избранного вида спорта:***

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

***В области других видов спорта и подвижных игр:***

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

# 4. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Берестовская А.Л. Индивидуализация многолетней подготовки в метании диска на этапе углубленной тренировки и спортивного совершенствования. Автореферат. - М., 1992.
2. Гужаловский А.А. Физическое воспитание школьников в критические периоды развития // Теория и практика физической культуры. -1977.
3. Зеличенок В.Б., Никитушкип В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000. - 240 с.
4. Зеличенок В.Б. Критерии отбора как основа комплектования сборных национальных команд по легкой атлетике. - М., 1998. - 116с.
5. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. - Киев: Здоровья, 1990. - 60 с.
6. Ивочкин В.В. Нормативные требования и планирование многолетней подготовки юных бегунов на средние дистанции. - М.:ВНИИФК, 2003. - С.86-89.
7. Креер В.А., Радчич И.Ю. Программирование микроциклов легкоатлетов- прыгунов на этапах годичной подготовки: Методические рекомендации. - М.: ВНИИФК, 1995.

- 38 с.

1. Королев Г.И. Да здравствует ходьба! Энциклопедия ходьбы человека. - М.: Мир атлетов, 2003. - 417 с.
2. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.- М.: Советский спорт, 2003.
3. Майфат С.П., Малафеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте. - Екатеринбург, 2003. - 131 с.
4. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки.- М.: Физкультура и спорт, 1977. - 271 с.
5. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. - М.: Физическая культура, 2010. - 240с.
6. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. - М.: Физическая культура, 2010. - 208с.
7. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ.-М., 1995.
8. Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ: Методические рекомендации. М.: Советский спорт, 2003
9. Попов В.Б., Суслов Ф.П., Германов Г.Н. Легкая атлетика для юношества. - М.: 1999.
10. Типовой план-проспект учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР // Сборник официальных документов и материалов. - 2001. -№ 5. - С. 27-42.
11. Травин Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками. - М., 1995.-91 с.
12. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
13. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. - Киев. Олимпийская литература, 2001
14. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. - М.: Советский спорт, № 1, 2003
15. Аудиовизуальные средства обучения: Комплексы упражнений (альбом) на развитие силы, выносливости и т.д.; съемки учебно-тренировочных занятий; видеозаписи на спортивную тематику; видеосъемки спортивных мероприятий, соревнований.
16. [http: //www.minsport. gov.ru/ -](http://www.minsport.gov.ru/) Министерство спорта Российской Федерации
17. [http://www.olympic.ru/ -](http://www.olympic.ru/) Олимпийский Комитет России
18. [http://www.olympic.org/ -](http://www.olympic.org/) Международный Олимпийский Комитет
19. [http://www.iaaf.org/](http://www.iaaf.org/home) - Международная ассоциация легкоатлетических федераций
20. [http://www.european-athletics.org/ -](http://www.european-athletics.org/) Европейская легкоатлетическая ассоциация
21. [http://www.rusathletics.com/ -](http://www.rusathletics.com/) Всероссийская федерация легкой атлетики

**29.**  minsport@stavregion.ru- министерство спорта Ставропольского края

РЕЦЕНЗИЯ

на дополнительную предпрофессиональную программу по легкой атлетике

Разработчики: Малочкин Юрий Владимирович, зам. директора МУДО «ДЮСШ г. Зеленокумска» по УВР, Павленко Елена Николаевна, тренер – преподаватель МУДО «ДЮСШ г. Зеленокумска»

Актуальность, представленной на рецензию программы, обусловлена переходом ДЮСШ на обучение по дополнительным предпрофессиоанальным программам в области физической культуры и спорта в соответствии с установленными к ним федеральными государственными требованиями.

Структура программы составлена подробно и последовательно, в ней присутствуют все необходимые разделы, а именно:

* + титульный лист, где указаны: название программы, наименование учебного заведения, срок реализации, Ф.И.О. разработчиков, рецензентов и год разработки;
	+ пояснительная записка, в которой дается характеристика избранного вида спорта, его отличительные особенности, излагается структура системы многолетней подготовки;
	+ учебный план, в котором отражается продолжительность объемов на разных этапах обучения;
	+ методическая часть содержит методику работы по предметным областям;
	+ система контроля и зачетных требований включает в себя комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы;
	+ перечень информационного обеспечения достаточно полный, современный и соответствует содержанию.

Данная структура соответствует федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденных приказом Министерства Спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013г. №730. Реализация программы происходит в рамках работы с детьми с 7 лет, программный материал рассчитан на 8 лет освоения: 3 года на этапе начальной подготовки, 5 лет на тренировочном этапе . Программа на каждом этапе подготовки рассчитана на 44 недели ежегодной реализации для групп начальной подготовки и 46 недель ежегодной реализации для групп тренировочного этапа.

Учебный материал в программе излагается для групп начальной подготовки, тренировочных групп, что позволяет соблюсти принципы преемственности и целостности требований и подходов в построении учебно-тренировочного процесса. Решение перечисленных задач осуществляется на каждом этапе обучения и тренировки, исходя из конкретных требований, учитывающих специализацию и квалификацию обучаемых. Перевод обучающихся на следующий год обучения производится по результатам контрольных испытаний.

Программа имеет практическую значимость и в целом соответствует современным требованиям к предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта. Можно констатировать полноту представленной программы, выделение структурных частей, содержание которых определяется заявленными компонентами. Целостность программы обеспечивается согласованностью целей, задач и способов их достижения. Язык и стиль изложения материалов отличается четкостью и ясностью, является доступным для широкого круга тренеров-преподавателей. Неоспоримым плюсом программы является подчёркивание разработчиками её направленности на всестороннее развитие личности обучающихся и выявление спортивно одарённых детей. При рассмотрении данной программы видна гуманистическая направленность разработчиков в работе с детьми, умелое использование знаний из области спортивной, возрастной педагогики и психологии, не вызывает сомнение компетентность тренеров-преподавателей в данной образовательной области.

Представленная на рецензию дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по легкой атлетике заслуживает положительной оценки и может быть рекомендована к использованию в системе дополнительного образования детей в условиях детско-юношеской спортивной школы.

Рецензент

Директор [ГБУ СК "СШОР по лёгкой атлетике"](http://www.list-org.com/company/1103714)

Отличник физической культуры и спорта

Мастер спорта международного класса по легкой атлетике.

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Лобойко Надежда Георгиевна