

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

(Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24 апреля 2013 года № 220, Приказа Министерства спорта РФ от 16 февраля 2015 г. N 133 "О внесении изменений в приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.04.2013 № 220 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика») Срок реализации программы: - этап начальной подготовки – 3 года - тренировочный этап подготовки – 5 лет

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная предпрофессиональная программа по легкой атлетике (далее – Программа) составлена 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 этим программам (приказ Министерства спорта РФ от 15.11.2018г. № 939), санитарно – эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей 2.4.4.3172-14. Программа учитывает особенности реализации образовательных программ в области физкультуры и спорта в соответствии с требованиями статья 84 Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации», федерального государственного стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика (приказ Министерства спорта РФ от 24.04.2013г. № 220 в редакции Приказ Министерства спорта РФ от 16.02.2015г № 133), психофизиологические, возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

***Основной целью*** данной программы является организация спортивной подготовки детей по легкой атлетике в соответствии с главной функцией дополнительного образования: массового общефизического оздоровления детей школьного возраста с различными физическими способностями с предоставлением им равных возможностей.

***Основными задачами*** реализации программы являются:

1) укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

2) формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

3) получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;

4) удовлетворение потребностей в двигательной активности;

5) подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области физической культуры и спорта;

6) отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;

7) подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

***Характеристика вида спорта:*** легкая атлетика - вид спорта, объединяющий такие дисциплины как: ходьба, бег, прыжки (в длину, высоту, тройной, с шестом), метания (диск, копье, молот, и толкание ядра) и легкоатлетические многоборья. Каждый из них, в свою очередь, подразделяется на разновидности. Один из основных и наиболее массовых видов спорта. Лёгкая атлетика относится к весьма консервативным видам спорта. Так программа мужских дисциплин в программе Олимпийских игр (24 вида) не менялась с 1956 года. В программу женских видов входит 23 вида. Единственная разница это ходьба на 50 км, которой нет в женском списке. Таким образом, лёгкая атлетика является наиболее медалеёмким видом среди всех олимпийских видов спорта. Программа чемпионатов в помещении состоит из 26 видов (13 мужских и 13 женских). На официальных соревнованиях мужчины и женщины не участвуют в совместных стартах. В англоговорящих странах легкая атлетика разделяется на две группы соревнований: "трековые" и "полевые". Каждый вид легкой атлетики имеет свою историю, свои триумфы, свои рекорды, свои имена. Соревнования по бегу — один из самых старых видов спорта, по которым были утверждены официальные правила соревнований, и были включены в программу с самых первых олимпийских игр 1896 года. Для бегунов важнейшими качествами являются: способность поддерживать высокую скорость на дистанции, выносливость (для средних и длинных), скоростная выносливость (для длинного спринта), реакция и тактическое мышление. Беговые виды входят как в состав дисциплин лёгкой атлетики, так и во многие популярные виды спорта отдельными этапами (в эстафетах, многоборьях). Соревнования по бегу проводятся на специальных легкоатлетических 5 стадионах с оборудованными дорожками. На летних стадионах обычно 8-9 дорожек, на зимних 4-6 дорожек. Ширина дорожки — 1.22 м, линии, разделяющей дорожки — 5 см. На дорожки наносится специальная разметка указывающая старт и финиш всех дистанций, и коридоры для передачи эстафетной палочки. Сами соревнования почти не требуют особенных условий. Определённое значение имеет покрытие, из которого изготовлена беговая дорожка. Исторически сначала дорожки были земляными, гаревыми, асфальтовыми. В настоящее время дорожки на стадионах изготовлены из синтетических материалов, таких как тартан, рекортан, регупол и других. В качестве обуви спортсмены используют специальные беговые туфли — шиповки, обеспечивающие хорошее сцепление с покрытием. Соревнования по бегу проводятся практически в любую погоду. В жаркую погоду в беге на длинные дистанции могут также организовываться пункты питания. В ходе бега спортсмены не должны мешать друг другу, хотя при беге особенно на длинные и средние дистанции возможны контакты бегунов. На дистанциях от 100 м до 400 м спортсмены бегут каждый по своей дорожке. На дистанциях от 600 м — 800 м начинают на разных дорожках и через 200 м выходят на общую дорожку. 1000 м и более начинают старт общей группой у линии, обозначающей старт. Выигрывает тот спортсмен, который первым пересекает линию финиша. При этом в случае спорных ситуаций привлекается фотофиниш и первым считается тот легкоатлет, часть туловища которого первой пересекла линию финиша. Программа является основным документом при организации и проведении тренировок по легкой атлетике в МБУ «Спортивная школа по футболу и легкой атлетике» (далее – Учреждение) и содержит обязательные предметные области: теоретические основы физической культуры и спорта, общая и специальная физическая подготовка, избранный вид спорта, основы профессионального самоопределения (для углубленного уровня). Вариативные предметные области: подвижные игры, судейская подготовка, специальные навыки. Программа рассчитана на обучение и воспитание детей и подростков по двум образовательным уровням сложности: базовому и углубленному. Базовый уровень сложности рассчитан на шесть лет. В него включены начальный этап 1,2,3 года обучения и учебно-тренировочной этап 1,2,3 года обучения (НП и УТГ). Углубленный уровень сложности рассчитан в Учреждении на два года и включает группы тренировочного этапа 4,5 годов обучения.

**Возраст обучающихся**: для занятий по предпрофессиональной программе принимаются дети с 9 лет по собственному желанию и с согласия их родителей (законных представителей) на основании заявления и медицинской справки.

**Количество обучающихся** в группе: начальной подготовки от 10 человек, тренировочного этапа от 8 человек в группе.

**Сроки освоения программы и режим занятий:** продолжительность учебного года 46 недель в условиях спортивной школы. Длительность тренировки в группах начального этапа два академических часа (80 минут), в группах тренировочного этапа три академических часа (120 минут). Недельная нагрузка и количество часов зависят от уровня и года обучения группы. Учебный год начинается с 1 сентября.

Перевод каждого обучающегося в группу следующего года обучения осуществляется решением тренерского совета по результатам контрольных нормативов, принятых в конце учебного года. Формами подведения итогов реализации программы являются участие в соревнованиях, тестирование по общефизической и специальной подготовке.

Обучение проводится в форме учебно-тренировочных и теоретических занятий, медиковосстановительных мероприятий, тестирования развития общефизической и специальной подготовки обучающихся, медицинского контроля, участий в соревнованиях, тренерской и судейской практики. Занятия проходят на спортивных площадках, спортивном стадионе, спортивных залах в свободное от занятий учащихся в школе время.

Основным документом, регламентирующим учебно-воспитательный процесс, является учебный план, составленный для каждого года обучения и вида физической подготовки.

Обучение в группах НП носит характер универсальности в подготовке обучающихся с постепенным введением в курс простейших элементов техники и тактики легкой атлетики. Основной задачей работы здесь является содействие правильному физическому развитию детей, привитие интереса к регулярным занятиям спортом и подготовка обучающихся к следующей ступени обучения. В группах УТГ, сформированных из обучающихся, прошедших подготовку в группах НП, уделяется большое внимание развитию специальных физических способностей, овладению основами техники и тактики легкой атлетики и дальнейшему их совершенствованию.

Каждый обучающийся может пройти обучение только по программе одной образовательной ступени или последовательно переходить со ступени на ступень по результатам контрольных нормативов в конце каждого учебного года.

**Планируемые результаты освоения программы по легкой атлетике**: Результатом реализации программы является положительная динамика показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовки, выполнение спортивного разряда, овладение знаниями теории легкой атлетики и практическими навыками проведения соревнований.

**II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

**2.1. Продолжительность этапов, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку.**

В группы начальной подготовки базового уровня могут быть зачислены лица с 9 лет. Наполняемость групп НП – от 10 человек. Длительность прохождения спортивной подготовки на начальном этапе – до 3 лет. В тренировочные группы базового уровня могут быть зачислены лица с 12 лет и выполнившие нормативы общей и специальной физической подготовки. Наполняемость групп УТГ – от 8 человек. Длительной прохождения спортивной подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет.

Таблица 1.

**Характеристики формирования групп спортивной подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы спортивной подготовки**  | **Продолжительность этапов (в годах)** | **Минимальный возраст для зачисления группы**  | **Наполняемость групп**  |
| **Этапы начальной подготовки**  | **3** | **6** | **10-12** |
| **Тренировочный этап**  | **5** | **12** | **8-10** |

При формировании количественного состава группы учитываются:

- возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;

- требования к наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;

- спортивные разряды и спортивные звания обучающихся;

- возрастные и гендерные особенности развития обучающихся;

-результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;

- уровень технического мастерства обучающихся.

При объединении в одну группу обучающихся по возрасту и спортивной подготовленности разница в уровнях спортивного мастерства не должна превышать двух разрядов. Перевод лица, проходящего спортивную подготовку (в том числе досрочно), в группу следующего года 8 обучения или этапа спортивной подготовки рекомендуется проводить в соответствии с решением тренерского совета на основании стажа занятий, выполнения контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки, а также заключения врача (медицинской комиссии). Лицам, проходящим спортивную подготовку на указанных этапах спортивной подготовки, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе подготовки один год.

**2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса**

При осуществлении спортивной подготовки необходимо учитывать соотношение различных сторон подготовки легкоатлетов по годам обучения.

Таблица 2.

**Рекомендуемое соотношение тренировочного процесса по видам подготовки**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Средства  | ГНП-до 1 года | ГНП-свыше 2х лет | УТГ-1 | УТГ-2 | УТГ-3 | УТГ-4 | УТГ-5 |
| Теоретическая подготовка  | 6 | 19 | 20 | 20 | 23 | 27 | 50 |
| Общая физическая подготовка  | 62 | 75 | 128 | 140 | 140 | 154 | 190 |
| Специально-физическая подготовка  | 51 | 57 | 70 | 98 | 115 | 128 | 180 |
| Техническая подготовка  | 56 | 9 | 95 | 114 | 129 | 156 | 190 |
| Тактическая подготовка  | 56 | 56 | 67 | 90 | 115 | 148 | 180 |
| Восстановительные мероприятия  | 4 | 6 | 18 | 20 | 20 | 50 | 70 |
| Интегральная подготовка  | 33 | 54 | 54 | 62 | 70 | 90 | 160 |
| Медицинское обследование  | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Инструкторская и судейская практика  | - | - | - | - | 24 | 25 | 46 |
| Контрольно-переводные нормативы  | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Итого часов: | 312 | 468 | 624 | 728 | 832 | 936 | 1040 |

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности.

Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка – это педагогический процесс повышения теоретического уровня мастерства спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях.

Психологическая подготовка – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

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.

**2.3.Планируемые показатели соревновательной деятельности**

Объем соревновательной нагрузки (участия лиц, проходящих спортивную подготовку, в соревнованиях) определяется в соответствии с планируемыми показателями соревновательной деятельности.

Таблица 3.

**Планируемые показатели соревновательной деятельности**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Показатели | Этап начальной подготовки | Тренировочный этап |
| До года  | Свыше года  | До двух лет  | Свыше двух лет |
| Контрольные  | 5-9 | 8-12 | 11-16 | 14-21 |
| Отборочные  | - | 1-2 | 2-4 | 2-5 |
| Основные  | - | 1-2 | 1-3 | 2-4 |

**Контрольные соревнования** проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам **отборных соревнований** комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

**Основные и главные соревнования** ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

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

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

- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта легкая атлетика;

- выполнение плана спортивной подготовки (календарного плана спортивных и тренировочных мероприятий организации);

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

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

**Медицинские требования:** лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в Учреждение, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра, заявления родителей (законных представителей) о зачислении (для лиц достигших 14 лет – личного заявления), заявления на обработку персональных данных. Лица, проходящие спортивную подготовку, обязаны:

- проходить медицинский осмотр на основании карточек комплектования перед началом учебного года.

- проходить дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, а так же после болезни или травм;

- соблюдать санитарно - гигиенические требования, предъявляемые к режиму дня, местам проведения тренировочных занятий и соревнований, одежде, обуви, питанию и восстановительным средствам.

**Возрастные требования:**

- ТЭ - 5 лет с 12 лет до 16 лет

- ЭНП - 3 года с 9 лет до 11 лет

Психофизические требования устанавливают комплекс действий и приемов, формирующие основные психологические качества спортсмена: уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы; развитая способность к проявлению волевых качеств; устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности.

**2.5.Нормативы объема тренировочной нагрузки и режим тренировочной работы Режим тренировочной работы установлен в зависимости от этапа и задач подготовки.**

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах индивидуального плана спортивной подготовки. Нормативы объема тренировочной нагрузки при подготовке спортсменов-легкоатлетов представлены ниже.

Тренировочный процесс строится с учётом принципа единства постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам, который реализуется через следующие направления:

- увеличение суммарного годового объёма работы;

- увеличение годового объёма соревновательной нагрузки подготовки с учётом этапа спортивной подготовки (в часах);

- увеличение количества тренировочных занятий в течение недельного микроцикла (в зависимости от периода годичной подготовки, типа и направленности микроциклов);

- сопряжённость всех видов подготовки, предполагающую оптимальную взаимосвязь нагрузок различной преимущественной направленности;

- постоянное увеличение силы тренирующего потенциала за счёт варьирования способов распределения объёма и интенсивности тренировочных нагрузок в микроцикле, мезоцикле, замены средств на каждом новом этапе;

- увеличение объёма технико-тактической работы, выполняемой в условиях;

- последовательное усложнение технико-тактической подготовки, выражающейся в моделировании непредвиденных ситуаций, требующих от спортсменов-лыжников принятия решений в ситуации неопределённости в соревновательных условиях;

- последовательность развития двигательных способностей, выражающаяся в постепенном увеличении интенсивности тренировочных нагрузок различной преимущественной направленности, строгий порядок и очерёдность их введения на протяжении этапов и периодов подготовки с целью постоянного увеличения силы тренирующего потенциала.

**2.6. Структура годичного цикла спортивной подготовки легкоатлетов**

Годичный цикл подготовки спортсмена высокой квалификации является составной частью многолетнего планирования (макроструктуры) его деятельности с учетом множества факторов (паспортный и биологический возраст спортсмена, уровень его физического развития и подготовленности, способность к успешному выполнению возрастных тренировочных и соревновательных нагрузок) и согласно календарного плана спортивных мероприятий и учебно-тренировочных сборов. В свою очередь, годичный цикл тренировочного процесса имеет следующую структуру:

• мезоцикл - средний тренировочный цикл, включающий относительно законченный ряд микроциклов (суммарной деятельностью, например, около месяца);

• макроцикл - большой тренировочный цикл (полугодичный). В практике планирования тренировочного процесса встречается от 4 до 9 различных типов микроциклов (втягивающие, базовые или обще-подготовительные, контрольно-подготовительные, подводящие, восстановительные, соревновательные, ударные)

Внешними признаками мезоцикла являются:

1. повторное воспроизведение ряда микроциклов (определенных - в единой последовательности, различных - чередованием);

2. смена одной направленности микроциклов другими, характеризует и смену мезоцикла;

3. заканчивается мезоцикл восстановительным микроциклом, соревнованиями или контрольными испытаниями.

Анализ тренировочного процесса позволяет выделить определенное число мезоциклов:

- втягивающие

- постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы (обеспечивается применением упражнений направленных на повышение или восстановление работоспособности организма)

- применяются в начале сезона, после болезни или травмы;

- базовые

- планируется основная работа по повышению функциональных возможностей основных систем организма, совершенствованию физической, технической, тактической и психической подготовленности.

Планируется большая по объему и интенсивности тренировочная работа. Большие нагрузки - основа подготовительного периода (в соревновательном периоде включаются с целью восстановления физических качеств и навыков);

- контрольно-подготовительные

- широкое применение соревновательных и специально подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным, характеризуются высокой интенсивностью тренировочной нагрузки

- используются во второй половине подготовительного периода и в соревновательном периоде между стартами;

- предсоревновательные (подводящие)

- окончательное становление спортивной формы, устранение недостатков всех видов подготовки, особое место

- целенаправленная психическая и тактическая подготовка;

- соревновательные - планируются согласно календарю спортивных мероприятий, квалификации и уровня подготовленности спортсмена (обычно бывает несколько соревновательных мезоциклов в течение года);

- восстановительные - основа переходного периода, организуется после серии стартов, в особых случаях включает упражнения по исправлению технических недостатков, улучшения физических способностей.

**2.7. Объем индивидуальной спортивной подготовки**

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена. Индивидуальный объём и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности обучающегося и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется спортсменами в праздничные дни и каникулярное время. Индивидуальный план формируется тренером-преподавателем для каждого обучающегося и оформляется в документальном виде.

2.8. Требования к спортивному инвентарю и оборудованию Оборудование и инвентарь используется на основе договора о безвозмездном пользовании имуществом, а так же личный инвентарь тренера-преподавателя и обучающихся необходимый для реализации программ.

2.9. Предельные тренировочные нагрузки Подготовка к высшим достижениям представляет собой длительный процесс, начало которого приходится на детство, а завершение - на зрелый возраст. Возраст молодежи, занимающейся легкой атлетикой с целью физического совершенствования или достижения спортивного мастерства, от 16-17 до 22-24 лет. Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок. Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в легкой атлетике от детского возраста до взрослых спортсменов является преемственность предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки как в отдельных занятиях, так и в различных циклах тренировочного процесса. Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное исчерпание адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние. Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д. В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваться им на положительном эмоциональном фоне. В целях предупреждения острого утомления и перенапряжения тренировочные занятия с большой нагрузкой можно применять не чаще, чем через 2 дня, а в работе с юношами - через 3-4 дня. Это надо рассматривать как первое методическое правило чередования занятий в микроциклах тренировки. Исключение из него надо делать лишь при подготовке к крупным соревнованиям. После большой нагрузки любой направленности на следующий день можно проводить или разгрузочное занятие, или занятие другой направленности, но с пониженной нагрузкой.

Для каждого из этапов спортивной подготовки определены максимальные объемы тренировочной нагрузки. Обще-годовой объем тренировочной работы может быть сокращен, но не более 25%.

**III.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Методическая часть программы содержит материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность по годам спортивной подготовки и распределение в годичных циклах. Даны рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и спортивные требования по годам спортивной подготовки, организация комплексного контроля, приведены практические материалы и методические рекомендации по тренировочной работе.

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований 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 содержит следующие предметные области: Теоретические основы физической культуры и спорта, общая физическая подготовка, избранный вид спорта. Программа учитывает особенности подготовки обучающихся по избранному виду 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;

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.

**Требования техники безопасности в процессе реализации программы**

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

Вся ответственность за безопасность обучающихся в залах возлагается на тренера-преподавателя, непосредственно проводящего занятие с группой.

1. На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся Учреждения с правилами безопасности при проведении занятий легкой атлетикой.

1.1. К занятиям по легкой атлетике допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда и не имеющие противопоказаний к занятиям в СШ.

1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. Занятия по легкой атлетике должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.4. При проведении занятий по легкой атлетике должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.5. Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.6. О каждом несчастном случае с обучающимися тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить руководству Учреждения.

1.7. В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения легкоатлетических занятий, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.8. 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.**

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой;

2.2. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на беговой дорожке, или спортивной площадке.

**3. Требования безопасности во время занятий.**

3.1. Перед метанием убедиться, что в направлении броска никого нет;

3.2. Осуществлять выпуск снаряда способом, исключающим срыв;

3.3. При групповом метании стоять с левой стороны от метающего;

3.4. В сырую погоду насухо вытирать руки и снаряд;

3.5. 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;

3.6. После броска идти за снарядом только с разрешения тренера-преподавателя, не производить произвольных метаний;

3.7. При метании в цель предусмотреть зону безопасности при отскоке снаряда от земли;

3.8. Не передавать снаряд друг другу броском;

3.9. Не метать снаряд в не оборудованных для этого местах.

**4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом руководству Учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом руководству Учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. 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.**

5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

5.2. Если занятия проводились в спортивном зале, тщательно его проветрить.

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

3.2. Объемы тренировочных и соревновательных нагрузок Объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок отражены в учебном плане, составленном для каждого года обучения и вида физической подготовки. Недельная нагрузка и количество часов зависят от уровня и года обучения группы.

**Планирование спортивных результатов**

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях. Тренер совместно со спортсменом определяет контрольные, отборочные, основные и главные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

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

- возраст спортсмена;

- спортивную квалификацию и опыт спортсмена;

- результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне;

- состояние здоровья спортсмена;

- уровень спортивной мотивации спортсмена;

- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;

- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

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

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

Так как многолетняя подготовка сопряжена с большими физическими и психологическими нагрузками, со значительными нервными напряжениями, то необходим постоянный контроль со стороны тренера-преподавателя, врача и психолога за состоянием здоровья спортсмена высокого класса. Средства получения информации различны, и сопоставление данных, полученных этими специалистами вкупе с биохимическим контролем, дает полное и объективное представление о состоянии здоровья спортсмена, о правильности хода учебно-тренировочного процесса или необходимости внесения в него определенных изменений. Такой совокупный контроль называется врачебно-педагогическим и является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки спортсменов.

Педагогический контроль осуществляется силами тренера-преподавателя с использованием следующих методов:

- педагогические наблюдения;

- сбор мнений (анкетирование, опрос, беседа);

- тестирование предполагает использование простейших приспособлений, приборов для регистрации показателей точности восприятия мышечной, суставной, временной чувствительности, скорости двигательной реакции, свойств внимания, тремора, ЧСС, АД. Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может быть самоконтроль спортсмена - система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической (ведение дневника). Данные врачебно-педагогического контроля, а также самоконтроля дают основания утвердиться в правильности построения учебно-тренировочного процесса или сделать выводы о необходимости внесения корректив при определенных показателях. Так как необходима уверенность в том, что занятия в избранном виде спорта не вызывают негативных проявлений и последствий, врачебно-педагогический контроль должен осуществляется постоянно, систематически. Профессионально грамотное использование в процессе многолетней подготовки данных всех видов обследований (медицинское, психологическое, биохимическое, педагогические наблюдения) помогает следить за динамикой показателей состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности спортсменов. Дает возможность прослеживать, как переносятся тренировочные и соревновательные нагрузки, корректировать их объем, интенсивность, а при необходимости - своевременно принимать лечебно-профилактические меры, проводить повторные обследования и консультации с врачами-специалистами.

**3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапам подготовки**

3.5.1. Теоретические основы физической культуры и спорта Программой определяются необходимый минимум 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: 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.

3.5.2. Физическая подготовка. Одно из основных условий достижения высоких результатов - единство общей и специальной физической подготовки спортсмена, а также их рациональное соотношение. Принцип неразрывности общей физической подготовки (далее ОФП) и специальной физической подготовки (далее 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. ОФП направлена на гармоническое развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширения двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки.

Упражнения по общей физической подготовке (для всех этапов подготовки)

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 и разгибания, 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) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения на снарядах (перекладина, брусья, кольца, гимнастическая стенка массового типа) - висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание; лазание по канату. Упражнения с гантелями: 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.

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.

Спортивные игры Волейбол, баскетбол, футбол (по упрощенным правилам). Специальная физическая подготовка - процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. СФП включает воздействия на 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. Таблица 10.

Упражнения по специальной физической подготовке (для всех этапов подготовки)

1. Упражнения на развитие силы

- Метание снарядов;

- Различные прыжковые упражнения;

- Парные силовые упражнения (приседания, упражнения с сопротивлением и т.д.).

В зимнее время упражнение на силу занимает большой объем. 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 увеличению подвижности в суставах;

- Упражнения барьеристов, сидя, стоя, лёжа, на гимнастической стенке, с барьерами и на снарядах;

- Акробатические упражнения «шпагаты», «полушпагаты» 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.

3.5.3. 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, видеомагнитофонных записей;

- использование предметных и других ориентиров;

- различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации. Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений.

В этом случае применяются:

- обще-подготовительные 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, 6-8раз). 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 вперёд на ленточку с поворотом плеч на медленном и быстром беге индивидуально и группой (8-12раз). 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 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 высоту с разбега - дисциплина лёгкой атлетики, относящаяся к вертикальным прыжкам технических видов. Составляющие прыжка - разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, переход через планку и приземление. Требует от спортсменов прыгучести и координации движений. Проводится в летнем и зимнем сезоне. Является олимпийской дисциплиной лёгкой атлетики для мужчин с 1896 года и для женщин с 1928 года. 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. Тройной прыжок - дисциплина лёгкой атлетики, относящаяся к горизонтальным прыжкам технических видов легкоатлетической программы. Тройной прыжок с разбега у мужчин принадлежал к современной олимпийской программе ещё с самого начала проведения Олимпийских игр в 1896 году, причём на Олимпийских играх 1900 и 1904 годов соревнования также проводились в тройном прыжке с места. Группы начальной подготовки. Прыжки в высоту с разбега. Ознакомление с техникой прыжка способами «перешагивание», «фосбери-флоп». Рассказ, просмотр видеофильмов, показ. Обучение отталкиванию в сочетании с махом прямой ногой. Отталкивание вверх с махом прямой ногой стоя у гимнастической стенки. То же без поддержки в сочетании с работой рук. Обучение постановке ноги на толчок. Постановка ноги вперед с одного шага в сочетании с замахом руками. То же с 2, 3 и 4 шагов. Обучение сочетанию отталкивания с разбегом. Выпрыгивания вверх с 1, 2, 3 и 6 шагов в сочетании с работой рук и махом прямой ногой. Обучение технике перехода через планку способами «перешагивание» и «фосбери-флоп» (для 12-13- летних мальчиков). Обучение приземлению. Обучение технике прыжка в высоту с разбега в целом. Прыжки через планку, постепенно повышая ее, с 1, 3, 5 и 7 шагов способами «перешагивание» и «фосбери-флоп». Участие в соревнованиях. Специальные упражнения. Прыжки вверх, толкаясь двумя ногами без отягощения и с отягощением (2-6 кг). Прыжки через гимнастические снаряды и различные препятствия на местности. Прыжки вверх, отталкиваясь одной ногой с 1-5 шагов, доставая ветки деревьев и другие предметы, подвешенные на различной высоте. Имитация перехода через планку «перешагиванием», способом «фосбери-флоп». 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, 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. Тройной прыжок с места (для мальчиков 12-13 лет). Ознакомление с техникой тройного прыжка с места. Обучение схеме прыжка по частям: прыжок с места, толкаясь двумя ногами в сочетании с прыжком в «шаге»; двойной прыжок в «шаге», меняя толчковую ногу с приземлением на обе ноги. Овладение тройным прыжком с места в целом. Участие в соревнованиях. Специальные упражнения. Использование прыжковых упражнений для подготовки к прыжкам в длину с разбега. Прыжки в «шаге» сериями по 6-12 прыжков. «Скачки» сериями по 2- 3 раза с переходом на другую ногу. Сочетания «скачка» и «шага» сериями по 4-6 переходов. Прыжки в «шаге» через 1, 2, 3 шага сериями и др.

Тренировочные группы 1-2 годов обучения. Прыжки в высоту с разбега. Дальнейшее изучение и совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способами «перешагивание» (девушки) и «фосбери - флоп» (юноши). Ознакомление и изучение техники прыжка способом «волна» (девушки) и «перекат» (юноши). Совершенствование ритма разбега в сочетании с выталкиванием вверх. Совершенствование техники перехода через планку изученным способом. Прыжки с 3, 5, 7 шагов через планку, постепенно поднимая высоту. Участие в соревнованиях по прыжкам в высоту с разбега. Специальные упражнения. Использование упражнений, рекомендуемых для предыдущей возрастной группы. Прыжки вверх с 3-5 шагов, доставая руками, головой и маховой ногой подвешенные на различной высоте предметы. Выпрыгивание вверх из приседа на двух и на одной ноге с отягощением 8-12 кг. Запрыгивание на гимнастические снаряды (стол, конь и брусья) с 3-5 шагов в положение группировки над планкой. Имитация выхода в толчок у гимнастической стенки с поддержкой и без поддержки. Выполнение маха в сочетании с отталкиванием, стоя на месте и с 1-2 шагов с небольшим отягощением на маховой ноге и др. 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 3-5 годов обучения. Прыжки в высоту с разбега. Совершенствование ритма разбега в сочетании с отталкиванием, техники перехода через планку и всего прыжка в целом. Выявление и исправление индивидуальных ошибок. Тренировка в прыжках в высоту избранным способом с полного разбега на оптимальной скорости. Тактическая и психологическая подготовка. Участие в соревнованиях. Специальные упражнения. Использование упражнений, рекомендуемых для предыдущей возрастной группы. Выполнение исходного положения перед толчком в сочетании с замахом руками с места, с 1, 2, 3 и 4 шагов. То же с выталкиванием вверх. Запрыгивание на гимнастическую стенку с 1-3 шагов в сочетании с махом прямой ногой. Имитация перехода через планку на гимнастической скамейке, коне и других снарядах. Запрыгивание на гимнастический стол, брусья с 3-5 шагов в положение над планкой. Прыжки с 3-5 шагов, доставая высоко подвешенные предметы головой, маховой ногой и руками, при толчке одной ногой. Выпрыгивание из приседа на двух и на одной ноге без отягощения и с отягощением. Прыжки с прямого разбега с подтягиванием толчковой ноги через планку на различной высоте без поворота и с поворотом не наклоняя туловище. Прыжки через планку, отталкиваясь от повышенной опоры. Серии прыжков и прыжковых упражнений с небольшим отягощением (пояс 1-1,5 кг). 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 На занятиях в группах начальной подготовки, следует помнить, что в пред пубертатном 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. Многоборье Легкоатлетические многоборья - совокупность легкоатлетических дисциплин, где спортсмены соревнуются в различных видах, которые позволяют выявить самого разностороннего атлета. За каждый вид спортсмены получают определённое количество очков, которые начисляются либо по специальным таблицам, либо по эмпирическим формулам. Соревнования по многоборьям на официальных стартах ИААФ всегда проводится в два дня. Между видами обязательно определён интервал для отдыха (как правило, не менее 30 минут). При проведении отдельных видов существуют поправки, характерные для многоборья: - в беговых видах разрешено сделать один фальстарт (в обычных беговых видах дисквалифицируют после первого фальстарта); - в прыжке в длину и в метаниях участнику предоставляется только по три попытки; - с определёнными условиями разрешено использование ручного хронометража, если стадион не оборудован автоматическим. Основное внимание уделяется общей физической подготовке. Тренировка строится традиционно: разминка в виде медленного бега, гимнастических упражнений на растягивание мышечного аппарата, 3-5 ускорений (от 10 до 30 м). Около половины времени занятий отводится спортивным играм. В процессе тренировок юные спортсмены должны начать знакомство с технической стороной видов легкой атлетики. В соревновательный период планируется участие в соревнованиях на дистанциях 30, 60, 100 м, прыжков в длину и высоту. Определяются сроки сдачи контрольных и переводных нормативов по программе общей физической подготовки.

3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки Общая психологическая подготовка спортсменов предусматривает формирование личности спортсменов и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. Тренеры-преподаватели должны воспитывать спортсменов в духе нравственных принципов. В процессе психологической подготовки формируются также специфические морально-психические качества: устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность при соблюдении тренировочного режима, чувство долга перед тренером и коллективом, чувство ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления в состязаниях. Тренер формирует у спортсменов такие важные качества, как общительность, доброжелательность и уважение к товарищам, требовательность к другим и самому себе, спортивное самолюбие и стремление к самовоспитанию. Воспитываются волевые черты, проявляемые при соблюдении тренировочного режима, а также в соревнованиях: целенаправленность и самостоятельность в ходе подготовки, настойчивость в овладении мастерством в условиях больших нагрузок, смелость и самообладание при выполнении упражнений, связанных с риском, решительность и инициативность в трудных ситуациях соревнований, стойкость и выдержка при утомлении. В процессе психологической подготовки вырабатывается эмоциональная устойчивость в различных условиях обитания и тренировки, в условиях соревнований. Формируются положительные межличностные отношения (общие моральные нормы поведения, сплоченность, взаимная требовательность и помощь, благоприятная психологическая атмосфера в ходе подготовки и соревнований), взаимопонимание и взаимодействие членов группы. Содержание спортивного интеллекта включает: широкий кругозор и эрудицию, способность к планированию и анализу процесса подготовки, оценке своей тренированности и обобщению собственного опыта и опыта других спортсменов.

К специализированным психическим функциям относятся:

- оперативно-тактическое мышление (способность к мгновенной ориентировке в соревновательной ситуации и принятию решения, коррекции плана выступления и отдельных действий, анализу своего выступления и выступлений конкурентов и др.);

- специализированное восприятие (пространства, времени, усилий, темпа);

- комплексные специализированные восприятия (чувство планки, дистанции и др.);

- простые и сложные сенсомоторные реакции, свойства внимания (концентрация, распределение, концентрация).

Средства и методы психолого-педагогических воздействий, применяемых для формирования личности и межличностных отношений:

1) информация спортсменам об особенностях развития их свойств личности и групповых особенностей команды;

2) методы словесного воздействия: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования,

3) методы смешанного воздействия: поощрение, наказание, общественные и личные поручения;

4) морально-психологическое просвещение спортсменов в ходе лекций, бесед, консультаций, объяснений;

5) личный пример тренера и ведущих спортсменов;

6) воспитательное воздействие коллектива;

7) совместные общественные мероприятия команды: формирование и укрепление спортивных традиций команды, воздействие авторитетных людей, лидеров, коллективные обсуждения выполнения учебного и тренировочного планов, дисциплины и поведения спортсменов, итогов соревнований;

8) постепенное осознание повышения трудности тренировочных заданий и уровня нагрузок.

Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям состоит из двух разделов: общей, проводимой в течение всего года, и специальной - к конкретному соревнованию. В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и само регуляции в соревновательной обстановке. При психологической подготовке к конкретным соревнованиям воспитывается специальная (предсоревновательная) психологическая боевая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнить во время выступления действия, необходимые для победы. Общая психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям осуществляется путем разъяснения цели и задач участия в состязаниях, условий и содержания предсоревновательной подготовки, значения высокого уровня психической готовности к выступлению, регуляции тренировочных нагрузок и средств подготовки для улучшения психического состояния обучаемых, моделирования условий основных соревнований сезона, уменьшения действий внешних, отрицательно влияющих факторов, обучения приемам самоконтроля и саморегуляции. В специальной психологической подготовке к конкретному соревнованию используется общественное мнение коллектива для поддержания принятых целевых установок, уверенности и поощрения оптимальных мотивов выступления; моделируются условия предстоящих соревнований и тактики борьбы с конкретными соперниками; проводятся беседы; применяются методы саморегуляции для настройки на предстоящее выступление и оптимизации психического напряжения. Управление нервно-психическим восстановлением спортсменов: снимается нервнопсихическая 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. В распределение средств и методов психологической подготовки спортсменов в зависимости от этапов и периодов учебно-тренировочного процесса должны быть включены все этапы и периоды круглогодичной подготовки. 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. В круглогодичном цикле подготовки существует следующее распределение объектов психолого-педагогических воздействий: в подготовительном периоде выделяются средства и методы, связанные с морально психологическим просвещением спортсменов, воспитанием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической и мобилизационной готовности в состязаниях. В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно психического восстановления спортсменов. В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера, и приемы психической регуляции спортсменов. В ходе учебно-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 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 нервнопсихическому восстановлению.

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

3.7. Планы применения восстановительных средств

Тренировка и восстановление - составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством. Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых необходимо учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные особенности организма спортсмена.

Существуют следующие восстановительные средства:

**Педагогические**:

- рациональное построение учебно-тренировочного занятия;

- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;

- разнообразие средств и методов тренировки;

- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;

- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;

- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;

- чередование тренировочных дней и дней отдыха;

- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;

- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;

- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;

- упражнения для активного отдыха и расслабления;

- корригирующие упражнения для позвоночника;

- дни профилактического отдыха.

**Психологические**: - создание положительного эмоционального фона тренировки;

- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;

- психорегулирующая тренировка.

**Медико-биологические:** - водные процедуры закаливающего характера;

- душ, теплые ванны;

- прогулки на свежем воздухе;

- рациональные режимы дня и сна, питания;

- витаминизация;

- тренировки в благоприятное время суток.

**Физиотерапевтические средства восстановления:**

-душ: теплый (успокаивающий) при t = 36-38° продолжительностью 12-15 мин; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующий) при t = 23-28° - 2-Змин.;

- ванны хвойные, солевые; - сауны (бани) 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при t = 80-90° 2-3 захода по 5-7 мин. (исключая предсоревновательные и соревновательные микроциклы);

- ультрафиолетовые облучения;

- аэроионизация, кислород терапия;

- массаж, массаж с растирками, самомассаж.

**3.8. Планы антидопинговых мероприятий**

Допинг - лекарственные препараты и методы, применяемые спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

К запрещенным веществам относятся: стимуляторы, наркотики, анаболические агенты, диуретики, пептидные гормоны, их аналоги и производные.

Антидопинговые мероприятия, необходимые для включения в многолетний план подготовки спортсменов:

- Анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годичного цикла.

- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.

Индивидуальные консультации спортивного врача.

- Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов Всемирного антидопингового кодекса — часть Всемирной антидопинговой программы. Цель стандарта — описание методики, по которой разрабатывается и составляется список субстанций и методов, запрещенных к применению в спорте.

- Нарушение антидопинговых правил. Список запрещенных веществ и методов (на данный момент). Вещества, запрещенные в отдельных видах спорта. Программа мониторинга. Санкции к спортсменам.

- Международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового кодекса — часть Всемирной антидопинговой программы. Цель стандарта — обеспечение гармонизации при выдаче разрешений на терапевтическое использование различных субстанций в различных видах спорта.

- Онлайн-обучение www.rusada.triagonal.net 1 раз в год.

**3.9. Планы инструкторской и судейской практики**

Одной из задач спортивной школы является подготовка спортсмена к роли помощника тренера, инструктора и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этой задачи целесообразно начинать с 2-го года обучения на начальном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся должны знать принятую в виде спорта терминологию и командный язык для построения, проведение строевых и порядковых упражнений, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части, обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Обещающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Во время обучения необходимо приучить спортсменов самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях. Обучающиеся тренировочных групп должны в уме подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов, принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, арбитра, секретаря, в городских соревнованиях - в роли секретаря.

**IV.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность

Для начального этапа ведущими критериями подготовленности является:

- выполнение нормативов ОФП и СФП;

- уровень психологической подготовленности (способность противостоять стрессовым условиям спортивной деятельности). Для тренировочного этапа критериями подготовленности является:

- выполнение нормативов ОФП, СФП и ТТП;

- уровень психологической подготовленности (способность противостоять стрессовым условиям спортивной деятельности).

- уровень и стабильность спортивных достижений в соревнованиях; - выполнение разряда.

Все беговые и прыжковые упражнения выполняются по правилам соревнований по легкой атлетике. Беговые выполняются 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 трёх попыток.

4.3. Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (бег на средние и длинные дистанции) Таблица 13. Скоростные качества Юноши Девушки Прыжок в длину с места (не менее 130 см) Прыжок в длину с места (не менее 125 см) Прыжки через скакалку в течение 30 с. (не менее 25 прыжков) Прыжки через скакалку в течение 30 с. (не менее 30 прыжков) Выносливость Челночный бег 3х10 м. (не более 9,9 с.) Челночный бег 3х10 м. ( не более 10 с.)

4.4. Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы на тренировочном этапе (бег на средние и длинные дистанции)

Скоростные качества Юноши Девушки Прыжок в длину с места (не менее 170 см) Прыжок в длину с места (не менее 160 см) Бег 60 м с высокого старта (не более 9,3 с.) Бег 60 м с высокого старта (не более10,6 с.) Выносливость Бег 500м (не более 1 мин.44с.) Бег 500м (не более 2 мин.01 с.) Спортивный разряд Третий юношеский спортивный разряд

4.5. Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости, проведение промежуточной и итоговой аттестации обучающихся Текущий контроль успеваемости - оценка качества усвоения содержания разделов программы, выполнения тренировочного задания обучающихся по результатом проверки. Текущий контроль успеваемости применяется ко всем обучающимся и проводится с целью определения показателей тренировочной и соревновательной деятельности; определения исходного уровня состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей занимающихся.

Основными задачами проведения текущего контроля являются:

• осуществление контроля за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача;

• определения уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся;

• осуществление контроля определяющего эффективность подготовки спортсменов на всех этапах многолетней подготовки.

Текущий контроль успеваемости осуществляется: тренерами-преподавателями во время проведения учебно-тренировочных занятий, с целью административного контроля – заместителем директора по графику.

В качестве результатов текущего контроля анализируются следующие показатели:

- уровень посещаемости учебно-тренировочных занятий;

- количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней, стартов обучающихся;

- уровень освоения материала учебных программ по видам спорта, выраженный в выполняемых объемах учебно-тренировочной нагрузки в период обучения.

Контроль за освоением спортсменами материала учебных программ осуществляется систематически тренерами-преподавателями и отражается в «Журнале учета групповых занятий».

Основными формами текущего контроля успеваемости являются: контрольные тренировки, соревнования, контрольные тесты по ОФП.

Целью проведения промежуточной аттестации является определение уровня освоения обучающихся дополнительных образовательных программ по видам спорта после каждого этапа (периода) обучения для перевода на следующий этап (период) обучения.

Задачи аттестации:

• выполнение в полном объёме дополнительных образовательных программ по видам спорта на этапах спортивной подготовки;

• определение уровня подготовленности обучающихся по каждой предметной области дополнительной образовательной программы;

• подготовка обучающихся к выполнению ЕВСК для получения и подтверждения спортивных разрядов.

**Промежуточная аттестация на этапе начальной подготовки**

На этапе начальной подготовки при условии положительных результатов сдачи контрольно-переводных экзаменов по общефизической подготовке и отсутствие медицинских противопоказаний для занятий лыжными гонками обучающиеся считаются аттестованными и могут быть переведены на учебно-тренировочный этап, при условии: выполнение учебной программы, выполнения контрольных нормативов данного этапа обучения.

**Промежуточная аттестация на учебно-тренировочном этапе**

На учебно-тренировочном этапе при условии положительных результатов сдачи контрольно-переводных экзаменов по общефизической, специальной и технической подготовке, итогам выступлений в соревнованиях и при отсутствии медицинских противопоказаний обучающиеся считаются аттестованными, при условии: выполнение учебной программы данного этапа обучения в полном объёме, выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП данного этапа. Итоговая аттестация Освоение дополнительной образовательной программы завершается обязательной итоговой аттестацией. При проведении итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения программы в каждой предметной области. Требования к результатам освоения программы установлены в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки. Для проведения итоговой аттестации создаётся комиссия, состав которой утверждается приказом директора. Для перевода в ТЭ группы – выполнение разрядов являются обязательными, кроме этих видов разряды могут быть выполнены и в других видах дисциплинах легкой атлетики. Для зачисления в группу требуется сдача всех 6 нормативов, уложиться в 4-х видах.

4.6.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.

**V. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Информационное обеспечение программы включает в себя следующие информационные материалы:

Нормативные документы

1. ФЗ «Об образовании в Российской федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.

2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (утвержден приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24 апреля 2013 года № 220, Приказом Министерства спорта РФ от 16 февраля 2015 г. N 133 "О внесении изменений в приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.04.2013 № 220 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»)

3. Санитарно – эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей 2.4.4.3172-14

4. Приказ Министерства просвещения РФ № 196 от 09.11.2018 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

5. Приказ Министерства спорта РФ от 15.11.2018 № 939 "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» Список литературных источников, рекомендуемых при реализации программы:

6. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Г.С. Туманян.- М.: Издательский центр «Академия», 2006.

7. Зеличенок В.Б., Никитушкип В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000. - 240 с.

8. Ивочкин В.В. Нормативные требования и планирование многолетней подготовки юных бегунов на средние дистанции. - М.:ВНИИФК, 2003. - С.86-89.

9. Королев Г.И. Да здравствует ходьба! Энциклопедия ходьбы человека. - М.: Мир атлетов, 2003. - 417 с.

10. Легкая атлетика. учеб. пособие для студентов выс. учеб. заведений/А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук.- 3-е изд., стер.- М.: Издательский центр «Академия», 2006.

11. Майфат С.П., Малафеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте. - Екатеринбург, 2003. - 131 с.

12. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. - М.: Физическая культура, 2010. - 240с.

13. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. - М.: Физическая культура, 2010. - 208с.

14. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. - Киев. Олимпийская литература, 2001г.

15. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. - М.: Советский спорт, № 1, 2003 г. Перечень интернет - ресурсов, необходимых при реализации программы: http: //www.minsport. gov.ru/ - Министерство спорта Российской Федерации.

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

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

18. http://www.rusada.ru/- Официальный интернет-сайт РУСАДА

19. http://www.wada-ama.org/- Официальный интернет-сайт ВАДА