

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»

Принята на заседании
педагогического совета
№ 4 от 04 мая 2017 г.



Дополнительная
общеобразовательная предпрофессиональная программа
физкультурно-спортивной направленности по легкой атлетике
Возраст обучающихся: 9-18 лет
Срок реализации программы – 8 лет

Рецензенты:

Байкенов Геннадий Николаевич,
председатель РОО «Федерации
лёгкой атлетики Свердловской
области», Заслуженный тренер
РСФСР

Соколова Татьяна Вячеславовна,
зам. директора по учебно-
воспитательной работе МАУ ДО
ДЮСШ

Автор-составитель:

Неволина Галина Викторовна,
тренер-преподаватель
МАУ ДО ДЮСШ

г.Красноуфимск
2017 год

Оглавление

I. Пояснительная записка.....	3
II. Учебный план.....	8
III. Методическая часть	21
IV. Система контроля и зачетные требования	74
Перечень информационного обеспечения.....	85

I. Пояснительная записка

Дополнительная предпрофессиональная программа физкультурно-спортивной направленности по легкой атлетике (далее – программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами, регулирующих деятельность спортивных школ:

Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ;

приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

приказами Минспорта России:

№ 730 от 12.09.2013г. «О федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программа в области физической культуре и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

№ 731 от 12.09.2013 «О порядке приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

№1125 от 27.12.2013г. «Об особенностях организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

№ 108 от 20.02.2017 «Об Единой всероссийской спортивной квалификации»;

№ 1125 от 27 декабря 2013 года «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

№ 220 от 24 апреля 2013 г. Федеральный стандарт спортивной подготовки по легкой атлетике;

постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»».

Программа соответствует Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта по группе видов спорта «циклические, скоростно-силовые виды спорта» и к срокам обучения по этим программам, учитывая требования федерального государственного стандарта спортивной подготовки по легкой атлетике вид спорта, возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Дополнительная предпрофессиональная программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по легкой атлетике в МАУ ДО ДЮСШ и содержит следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- избранный вид спорта;
- другие виды спорта и подвижные игры.

1.1. Характеристика избранного вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации обучения

В системе физического воспитания легкая атлетика занимает главенствующее место, благодаря разнообразию, доступности, дозируемости, а также прикладному значению. Различные виды бега, прыжков и метаний входят составной частью в каждый урок физической культуры образовательных учреждений всех ступеней и тренировочный процесс многих видов спорта.

Лёгкая атлетика – олимпийский вид спорта. Основу составляют пять видов - ходьба, бег, прыжки, метания, многоборья.

Высшим руководящим органом, регулирующим проведение соревнований и развитием лёгкой атлетики, как вида спорта является, Международная ассоциация легкоатлетических федераций (ИААФ).

Легкоатлетические виды спорта можно классифицировать по различным параметрам.

Классификация легкоатлетических видов:

По половому признаку – женские виды и мужские виды.

По возрастному признаку: младшая возрастная группа – 12-13 лет, средняя возрастная группа – 14-15 лет, старшая возрастная группа – 16-17 лет; группа взрослых спортсменов – с 18 лет, где выделяют подгруппу юниоров – 18-19 лет, подгруппу молодежи – 20-22 года; группа ветеранов – женщины с 35 лет, мужчины - с 40 лет.

По структуре легкоатлетические виды делятся на циклические, ациклические и смешанные.

По преобладающему проявлению какого-либо физического качества: скоростные виды, силовые, скоростно-силовые, скоростной выносливости, специальной выносливости.

Классификация по месту проведения соревнований: стадионы, пересечённая местность, шоссе и проселочные дороги, спортивные манежи и залы.

Группы видов легкой атлетики: ходьба, бег, прыжки, метания, многоборья.

Спортивная ходьба – циклический вид, требующий проявления специальной выносливости. Соревнования по ходьбе проводятся по дорожке стадиона и на различных трассах на дистанциях от 1 до 50 километров.

Бег - естественный способ передвижения. Бег делится на категории: гладкий бег, барьерный бег, бег с препятствиями, эстафетный бег, кроссовый бег.

Гладкий бег – циклический вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, специальной выносливости. Подразделяется на спринтерский бег и бег на выносливость. Спринт, бег на короткие дистанции - до 400 метров, бег на средние дистанции - до 2000 метров, бег на длинные дистанции - до 10 000 метров, бег на сверх длинные дистанции - до 100 километров, бег на ультрадлинные дистанции - свыше 100 километров.

Барьерный бег – по структуре смешанный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости, гибкости, проводится на дистанциях от 60 до 400 метров.

Бег с препятствиями – по структуре смешанный вид, требующий проявления специальной выносливости, ловкости, гибкости. Проводится на дистанциях от 1500 до 3000 м.

Эстафетный бег - по структуре смешанный вид, командный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости. Классические виды 4 x 100 м и 4 x 400 м. Также могут проводиться соревнования с различной длиной, количеством этапов, как на стадионе, так по городским улицам, а также эстафеты со смешанным контингентом (мужчины и женщины).

Кроссовый бег – бег по пересеченной местности, смешанный вид, требующий проявления специальной выносливости, ловкости. Проводится на дистанциях до 12 километров.

Прыжки – способ преодоления препятствий.

Прыжки вертикальные – с шестом, в высоту – ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно – силовых качеств, прыгучести, ловкости, гибкости, смелости.

Прыжки горизонтальные – в длину с разбега, тройной прыжок в длину с разбега – ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно – силовых качеств, скоростных, гибкости, ловкости, прыгучести.

Кроме прыжков с разбега в тренировке используются прыжки с места – в высоту, в длину, тройной, многоскоки.

Метания – упражнения в толкании и бросании специальных снарядов на дальность. В зависимости от способа выполнения легкоатлетического метания делятся на три вида:

- броском из-за головы – метание мяча, гранаты, копья. Ациклический вид - требующий от спортсмена проявления скоростных, силовых, скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости. Метание выполняется с разбега.

- с поворотом – метание диска, молота. Ациклический вид - требующий от спортсмена проявления, скоростных, силовых, скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости. Метание выполняется из круга (ограниченное пространство).

- толчком – толкание ядра. Ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростных, силовых, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости. Толкание выполняется из круга (ограниченное пространство).

Различие способов метаний связано с формой, весом и аэродинамикой спортивных снарядов.

Многоборья – включают в себя различные виды бега, прыжков и метаний. Многоборья предъявляют высокие требования к подготовке спортсмена, проявления всех физических качеств и особенно волевых качеств. Соревнования по многоборьям проводятся от трёх видов до десяти видов, по продолжительности от 1 до 2 дней в зависимости от количества видов. Виды которые входят в состав многоборья, определяются спортивной классификацией, замена видов не допустима.

Также виды легкой атлетики делятся на классические (олимпийские) и неклассические (все остальные). На сегодняшний день в программу Олимпийских игр у мужчин входит 24 вида, а у женщин – 22 вида легкой атлетики.

Исходя из наличия тренировочной базы в МАУ ДО ДЮСШ города Красноуфимск культивируются следующие виды легкой атлетики: спринт или бег на короткие дистанции и бег на средние и длинные дистанции.

1.2. Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды)

Организация занятий по дополнительной предпрофессиональной программе по легкой атлетике осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:

- этап начальной подготовки - до 3 лет;
- тренировочный этап (период базовой подготовки) - до 2 лет;
- тренировочный этап (период спортивной специализации) - до 3 лет;

Особенностями осуществления образовательной деятельности в области физической культуры и спорта являются следующие формы организации тренировочного процесса:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу или экипаж;
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение – 8 лет.

Прием детей для обучения по дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программе по легкой атлетике осуществляется при отсутствии противопоказаний к занятию соответствующим видом спорта, успешного прохождения индивидуального отбора. Индивидуальный отбор поступающих в МАУ ДО ДЮСШ проводится в форме тестирования по избранному виду спорта, с целью зачисления лиц, обладающих способностями в области физической культуры и спорта, необходимыми для освоения соответствующих образовательных программ с учетом федеральных стандартов спортивной подготовки (Положение о порядке приема на обучение по дополнительным общеобразовательным программам МАУ ДО ДЮСШ).

Срок обучения по программе – 8 лет.

Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, срок освоения Программы может быть увеличен на 1 год.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта, рассчитывается в академических часах (академический час – 45 мин) с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки - 2 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов;

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

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп при соблюдении того, что разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, не превышена единовременная пропускная способность

спортивного сооружения и не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Расписание занятий составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся администрацией организации, осуществляющей образовательную деятельность, по представлению педагогических работников с учетом пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся и возрастных особенностей обучающихся.

Занятия в МАУ ДО ДЮСШ начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16 - 18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов.

II. Учебный план

Учебный план обеспечивает:

- права обучающихся на получение качественного образования, установленные федеральными государственными требованиями;
- непрерывность обучения;
- оптимальную нагрузку обучающихся.

2.1. Продолжительность и объемы реализации дополнительной предпрофессиональной программы по предметным областям

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана определено в его структуре.

Учебным планом предусмотрено соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- 5 - 10% - теоретическая подготовка;
- 30-35% - общая и специальная физическая подготовка;
- не менее 45% - избранный вид спорта,
- 5-15 % - другие виды спорта и подвижные игры;
- до 10% - самостоятельная работа обучающихся.

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

Большие физические нагрузки и многократные повторения, необходимые для создания прочных навыков, нередко создают своеобразный психологический «застой», утомление, потерю интереса даже у самых сознательных и трудолюбивых спортсменов. Это естественная реакция организма на однообразие выполняемой работы. Упражнения из других видов спорта, спортивные и подвижные игры активизируют внимание,

повышают эмоциональное состояние, благоприятно влияют на восстановление работоспособности.

Эффективность и целесообразность применения упражнений из других видов спорта, спортивных и подвижных игр в спортивной подготовке подтверждаются современной спортивной практикой и имеют научно-теоретическое обоснование.

Упражнения из других видов спорта, спортивные и подвижные игры, применяемые в спортивной подготовке, относятся к ОФП. Спортсмены обычно используют упражнения нескольких видов спорта, учитывая при этом специфику своего вида.

Для развития общей выносливости в лёгкой атлетике можно использовать виды спорта – лыжи, плавание, велосипед, пеший туризм.

Для развития гибкости в легкой атлетике используют элементы гимнастики и акробатики, стрейчинг.

Для развития силы – тяжёлую атлетику и атлетическую гимнастику.

Для развития быстроты и реакции – настольный теннис, большой теннис.

Для развития ловкости – спортивные игры и подвижные игры.

Спортивные и подвижные игры предоставляют большие возможности для решения тренировочных задач, для рационализации тренировки и повышения её эффективности, так как оказывают комплексное воздействие. В спортивных и подвижных играх происходят разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки. Спортивные и подвижные игры развивают быстроту, ловкость, общую и скоростную выносливость, пространственную ориентировку и тактическое мышление, воспитывают настойчивость, решительность, инициативности, находчивость. В играх присутствует элементы соревновательной деятельности, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену. Спортивные и подвижные игры выступают как комплексное упражнение для решения не только развития физических качеств. Но и тактической подготовки. Использование в тренировках различных игр способствуют созданию общих предпосылок для овладения тактикой. Игровая деятельность включает в себя простейшие приёмы ведения личной и командной борьбы. В игре участники должны уметь рассчитывать свои силы, определять рациональные приёмы действий. Умение чувствовать микроотрезки времени, скорость и ритм движений, умело распределять силы на дистанции также входит в арсенал тактического мастерства, которое может совершенствоваться в играх и игровых заданиях.

Спортивные и подвижные игры, применяются в тренировочном процессе, как вспомогательные, дополнительные средства подготовки.

Игровой метод является методом комплексного совершенствования двигательной деятельности и тактического мастерства.

Упражнения из других видов спорта, спортивные и подвижные игры, как средства подготовки применяются круглогодично. Наибольший объём данного вида спортивной подготовки используют в переходный и подготовительный периоды.

Учебный план (46 недель)

№	Разделы подготовки	Этапы подготовки							
		Начальной подготовки			Тренировочный				
					период базовой подготовки		период спортивной специализации		
		1НП	2НП	3НП	1ТГ	2ТГ	3ТГ	4ТГ	5ТГ
1	Теория и методика физической культуры и спорта (теоретическая подготовка)	12	18	18	28	32	36	36	45
	Физическая подготовка:	100	130	130	170	200	220	250	275
2	Общая физическая подготовка	80	100	100	100	100	100	100	100
	Специальная физическая подготовка	20	30	30	70	100	120	150	175
3	Избранный вид спорта:	124	167	167	275	330	405	455	505
	Техническая подготовка	82	115	109	175	203	245	275	319
	Тактическая подготовка	10	12	12	22	24	26	30	30
	Психологическая подготовка	10	12	12	22	24	26	30	30
	Участие в соревнованиях	16	20	26	32	40	66	72	78
	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	14	21	24	30	30
	Восстановительные мероприятия и медицинское обследование	2	4	4	4	6	6	6	6
	Итоговая и промежуточная аттестация	4	4	4	6	12	12	12	12
4	Другие виды спорта и подвижные игры	40	55	55	50	50	40	44	40
	Самостоятельная работа	-	-	-	29	32	35	43	55
	Всего часов	276	368	368	552	644	736	828	920

Календарный учебный график

Этап подготовки: начальная подготовка, год обучения: 1 год

№	Разделы подготовки	месяцы											Всего	
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII		VIII
1.	Теория и методика физической культуры и спорта (теоретическая подготовка)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		2	12
2.	Физическая подготовка:													100
	ОФП	10	7	6	6	6	6	6	8	5	5		15	80
	СФП		2	2	2	2	2	2	2	2	2		2	20
3.	Избранный вид спорта:													124
	Техническая подготовка	6	7	7	7	7	7	7	8	7	4		15	82
	Тактическая подготовка		1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	10
	Психологическая подготовка		1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	10
	Участие в соревнованиях	2	2	2			1		3	4	2			16
	Инструкторская и судейская практика													
	Восстановительные мероприятия и медицинское обследование							2						2
	Итоговая и промежуточная аттестация		2							2				4
4.	Другие виды спорта и подвижные игры	6	4	4	4	4	3	4	2	2	2		5	40
5.	Самостоятельная работа													
6.	ИТОГО	25	27	24	22	22	22	24	26	25	18		41	276

Календарный учебный график

Этап подготовки: начальная подготовка, год обучения: 2 год

№	Разделы подготовки	месяцы											Всего	
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII		VIII
1.	Теория и методика физической культуры и спорта (теоретическая подготовка)	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1		4	16
2.	Физическая подготовка:													130
	ОФП	10	10	10	8	9	7	8	6	6	6		20	100
	СФП	2	2	3	2	3	2	2	3	4	4		3	30
3.	Избранный вид спорта:													167
	Техническая подготовка	7	13	6	12	12	10	11	12	13	6		13	115
	Тактическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		2	12
	Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		2	12
	Участие в соревнованиях	4	2	2			2		2	4	2		2	20
	Инструкторская и судейская практика													
	Восстановительные мероприятия и медицинское обследование			2				2						4
	Итоговая и промежуточная аттестация	2							2					4
4.	Другие виды спорта и подвижные игры	6	6	5	5	5	4	5	4	4	5		6	55
5.	Самостоятельная работа													
6.	ИТОГО	34	36	32	30	32	28	32	32	34	26		52	368

Календарный учебный график

Этап подготовки: начальная подготовка, год обучения: 3 год

№	Разделы подготовки	месяцы											Всего	
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII		VIII
1.	Теория и методика физической культуры и спорта (теоретическая подготовка)	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1		4	16
2.	Физическая подготовка:													130
	ОФП	10	10	8	8	9	7	8	6	6	6		22	100
	СФП	2	2	2	2	3	2	2	4	4	4		3	30
3.	Избранный вид спорта:													167
	Техническая подготовка	7	11	9	10	14	7	11	12	12	8		8	109
	Тактическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		2	12
	Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		2	12
	Участие в соревнованиях	4	4	2	2		2		2	6	2		2	26
	Инструкторская и судейская практика													
	Восстановительные мероприятия и медицинское обследование			2				2						4
	Итоговая и промежуточная аттестация	2							2					4
4.	Другие виды спорта и подвижные игры	6	6	5	5	5	5	5	3	3	3		9	55
5.	Самостоятельная работа													
6.	ИТОГО	34	36	32	30	32	28	32	32	34	26		52	368

Календарный учебный график

Этап подготовки: тренировочный, год обучения: 1 год

№	Разделы подготовки	месяцы											Всего	
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII		VIII
1.	Теория и методика физической культуры и спорта (теоретическая подготовка)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		8	28
2.	Физическая подготовка:													170
	ОФП	10	10	8	8	8	6	6	6	8	4		26	100
	СФП	4	4	5	5	6	6	10	8	8	6		8	70
3.	Избранный вид спорта:													275
	Техническая подготовка	14	20	18	18	18	19	18	19	11	10		10	175
	Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		2	22
	Психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		2	22
	Участие в соревнованиях	6	6	2	2		2		4	8	2			32
	Инструкторская и судейская практика	2	2						2	4	2		2	14
	Восстановительные мероприятия и медицинское обследование			2				2						4
	Итоговая и промежуточная аттестация	2			2				2					6
4.	Другие виды спорта и подвижные игры	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3		17	50
5.	Самостоятельная работа	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3		5	29
6.	ИТОГО	50	54	48	46	44	44	48	52	50	36		80	552

Календарный учебный график

Этап подготовки: тренировочный, год обучения: 2 год

№	Разделы подготовки	месяцы											Всего	
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII		VIII
1.	Теория и методика физической культуры и спорта (теоретическая подготовка)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		8	28
2.	Физическая подготовка:													170
	ОФП	10	10	8	8	8	6	6	6	8	4		26	100
	СФП	4	4	5	5	6	6	10	8	8	6		8	70
3.	Избранный вид спорта:													275
	Техническая подготовка	14	20	18	18	18	19	18	19	11	10		10	175
	Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		2	22
	Психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		2	22
	Участие в соревнованиях	6	6	2	2		2		4	8	2			32
	Инструкторская и судейская практика	2	2						2	4	2		2	14
	Восстановительные мероприятия и медицинское обследование			2				2						4
	Итоговая и промежуточная аттестация	2			2				2					6
4.	Другие виды спорта и подвижные игры	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3		17	50
5.	Самостоятельная работа	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3		5	29
6.	ИТОГО	50	54	48	46	44	44	48	52	50	36		80	552

Календарный учебный график

Этап подготовки: тренировочный, год обучения: 3 год

№	Разделы подготовки	месяцы												Всего
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Теория и методика физической культуры и спорта (теоретическая подготовка)	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		6	36
2.	Физическая подготовка:													220
	ОФП	12	12	10	10	8	8	8	6	6	6		14	100
	СФП	7	10	9	9	11	11	13	13	15	12		10	120
3.	Избранный вид спорта:													405
	Техническая подготовка	22	25	29	19	23	27	30	27	20	20		3	245
	Тактическая подготовка	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3		2	26
	Психологическая подготовка	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3		2	26
	Участие в соревнованиях	9	9	3	6	6	6		3	12	6		6	66
	Инструкторская и судейская практика	3	3		3				3	3	3		6	24
	Восстановительные мероприятия и медицинское обследование			3				3						6
	Итоговая и промежуточная аттестация	3			3				3				3	12
4.	Другие виды спорта и подвижные игры	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2		16	40
5.	Самостоятельная работа	3	3	5	3	5	3	5	2	2	2		2	35
6.	ИТОГО	69	72	69	64	64	64	69	66	69	60		70	736

Календарный учебный график

Этап подготовки: тренировочный, год обучения: 4 год

№	Разделы подготовки	месяцы												Всего
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Теория и методика физической культуры и спорта (теоретическая подготовка)	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		6	36
2.	Физическая подготовка:													250
	ОФП	12	12	10	10	8	8	8	6	6	6		14	100
	СФП	10	10	12	12	12	15	15	15	20	20		9	150
3.	Избранный вид спорта:													455
	Техническая подготовка	23	32	27	23	26	28	27	33	21	29		6	275
	Тактическая подготовка	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2		5	30
	Психологическая подготовка	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2		5	30
	Участие в соревнованиях	9	9	6	6	6	3		3	12	9		9	72
	Инструкторская и судейская практика	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3			30
	Восстановительные мероприятия и медицинское обследование			3				3						6
	Итоговая и промежуточная аттестация	3			3				3				3	12
4.	Другие виды спорта и подвижные игры	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2		20	44
5.	Самостоятельная работа	3	3	5	3	5	3	5	2	2	2		10	43
6.	ИТОГО	75	81	75	69	72	69	72	75	75	78		87	828

Календарный учебный график

Этап подготовки: тренировочный, год обучения: 5 год

№	Разделы подготовки	месяцы												Всего
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Теория и методика физической культуры и спорта (теоретическая подготовка)	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		5	45
2.	Физическая подготовка:													275
	ОФП	12	12	10	10	8	8	6	6	4	4		20	100
	СФП	10	10	15	15	15	15	20	20	25	25		5	175
3.	Избранный вид спорта:													505
	Техническая подготовка	27	32	31	22	18	35	34	33	21	21		45	319
	Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3		5	30
	Психологическая подготовка	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3		5	30
	Участие в соревнованиях	9	9	6	9	6	3		3	15	9		9	78
	Инструкторская и судейская практика	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2		5	30
	Восстановительные мероприятия и медицинское обследование			3				3						6
	Итоговая и промежуточная аттестация	3			3				3				3	12
4.	Другие виды спорта и подвижные игры	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2		15	40
5.	Самостоятельная работа	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		5	55
6.	ИТОГО	80	82	84	78	68	80	82	84	86	80		116	920

III. Методическая часть

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

Результатом 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 избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; 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 избранным видом спорта.

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 избранным видом спорта;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

в области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;
- 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 избранному виду спорта.

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 избранном виде спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

– умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

– навыки сохранения собственной физической формы.

Теория и методика физической культуры и спорта.

Путь к высшему спортивному мастерству лежит через знания. Приобретение теоретических знаний позволяет юным спортсменам правильно оценивать социальную значимость лёгкой атлетики, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям.

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

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

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

Учащийся должен:

- знать задачи, стоящие перед ним;

- уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах тренировочных занятий и планировании их, периодизации круглогодичной тренировки, её содержании, планирование перспективной многолетней тренировки;

- знать роль спортивных соревнований и их варианты, особенности непосредственной подготовки к ним и участие в них;

- анализировать спортивные и функциональные показатели;

- вести спортивный дневник.

Для оценки уровня освоения программы по предметной области «Теория и методика физической культуры и спорта» проводится устный экзамен по пройденным темам.

Содержание курса.

1. Физическая культура и спорт в Российской Федерации.
2. Физическая культура – составная часть культуры, одно из важных средств воспитания. Задачи физического воспитания в России: укрепление здоровья, всестороннее развитие.
3. Повышение роли и значения физической культуры в борьбе за культурный и здоровый отдых и творческое долголетие людей.
4. Единая всероссийская спортивная классификация.
5. Почётные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России.
6. Роль спортивной классификации в стимулировании массовости спорта, роста мастерства спортсменов и совершенствования методов обучения и тренировки. Краткий разбор положения о действующей спортивной классификации и разрядных норм по данному виду спорта.
7. Организационная структура и управление физкультурным движением в России.
8. Краткая характеристика состояния и задачи развития физической культуры и спорта в спортивной школе.
9. Достижения российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в спорте.
10. Краткая характеристика международных связей российских легкоатлетов. Значение выступлений российских легкоатлетов в международных соревнованиях для популяризации достижений российского спорта.
11. Краткий обзор развития лёгкой атлетики в России.
12. Возникновение легкоатлетического спорта. Лёгкая атлетика в программе Олимпийских игр Древней Греции и в настоящее время. Лёгкая атлетика в дореволюционной России. Первые кружки любителей, участие русских легкоатлетов в Олимпийских играх 1912 г. Уровень спортивных результатов тех лет. Развитие лёгкой атлетики в СССР. Значение Всесоюзной Спартакиады 1928 г, для развития лёгкой атлетики. Развитие детского, юношеского и женского легкоатлетического спорта. Участие советских легкоатлетов в соревнованиях на первенство Европы и мира, в Олимпийских играх. Задачи и перспективы дальнейшего развития легкоатлетического спорта в России.
13. Развитие лёгкой атлетики в мире. Международная легкоатлетическая федерация (ИААФ).
14. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и её развитие. Связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы. Работоспособность мышц и подвижность суставов. Основные сведения о крови

и кровообращении, краткие сведения о сердечно – сосудистой системе человека и её функциях. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие сердечно – сосудистой системы. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Воздействие физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий лёгкой атлетикой.

15. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, лёгкие, кожа).

16. Краткие сведения о нервной системе и механизме нервной деятельности в процессе занятий физическими упражнениями и лёгкой атлетикой.

17. Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма.

18. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена. Рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомлении и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.

19. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи.

20. Гигиенические требования к местам занятий лёгкой атлетикой, инвентарю и спортивной одежде.

21. Общие гигиенические требования к занимающимся лёгкой атлетикой с учётом специфических особенностей. Общий режим дня. Режим труда и отдыха. Гигиена сна, гигиена питания, питьевой режим. Уход за кожей, волосами, гигиена полости рта, ушей, глаз, уход за ногтями. Гигиена одежды и обуви.

22. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной санитарно – гигиенической профилактики. Вред курения и употребления спиртных напитков. Регулирование веса спортсмена.

23. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой.

24. Значение, содержание и организация врачебного контроля и совместной работы тренеров и врачей при занятиях.

25. Учёт объективных и субъективных показателей спортсмена: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, сон, аппетит, работоспособность, общее состояние и самочувствие. Дневник самоконтроля спортсмена, понятие о спортивной форме и функциональных возможностях организма.

26. Спортивный травматизм и меры предупреждения при занятиях данным видом спорта. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок, сухожилий. Кровотечения, их виды, способы остановки. Повреждение костей (ушибы и переломы).

27. Действия высокой температуры: ожог, солнечный, «тепловой» удар. Действия низкой температуры: ознобление, обморожение. Доврачебная помощь пострадавшим, способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины, приёмы искусственного дыхания, транспортировки пострадавшего.

28. Основы спортивного массажа. Общее понятие о спортивном массаже, основные приёмы массажа. Массаж перед тренировочным занятием и соревнованием, во время и после соревнований.

29. Физиологические основы спортивной тренировки.

30. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития функционирования организма, поддержание здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширение функциональных возможностей организма. Основные физиологические положения тренировки легкоатлета и показатели тренированности различных по возрасту, полу групп занимающихся.

31. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений. Особенности химических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге. Роль и значение центральной нервной системы в процессе занятий и соревнований. Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма после различных по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Утомление и перетренировка как временное нарушение координации функций организма, снижение работоспособности; особенности возникновения утомления при занятиях и участии в соревнованиях по лёгкой атлетике. Методы и средства предупреждения, ликвидации утомления и перетренировки, ускорение процесса восстановления.

Физическая подготовка.

Содержание спортивной тренировки состоит из разделов физической, технической, тактической, психологической, теоретической подготовки. Все виды подготовки органически взаимосвязаны, составляют единый процесс спортивного совершенствования легкоатлета и осуществляются с помощью общих и специальных тренировочных средств, методов и нагрузок различной формы в ходе занятий и соревнований.

Различают общую (ОФП) и специальную (СФП) физическую подготовку.

Общая физическая подготовка.

ОФП направлена на общее развитие организма легкоатлета: укрепление органов и систем организма, повышение их функциональных возможностей, улучшение координационных способностей, повышение до требуемого уровня силы, быстроты, выносливости, гибкости, исправления дефектов телосложения и осанки, расширения двигательного опыта, создание базы для успешного развития СФП. Общеразвивающие физические упражнения подразделяются на две группы:

1. Упражнения из других видов спорта и подвижные игры, применяемые для общего физического развития, соответствующие специфике избранного вида спорта.

2. Общеразвивающие подготовительные упражнения общего и локального воздействия.

Задачи общей физической подготовки:

- развитие систем и функций занимающихся;
- овладение учащимися различными навыками и умениями;
- создание условий успешной специализации в лёгкой атлетике.

Общеразвивающие упражнения

Таблица № 22

Строевые упражнения	<p>Используются в группах начальной подготовки в целях организации занятий, воспитания дисциплинированности и формирования правильной осанки.</p> <p>Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, 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 по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег, и с бега на шаг. Изменения скорости движения. Повороты в движении. Команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!», «Шагом марш!», «Кругом!», «Стой!».</p>
Ходьба и бег	<p>Ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменение скорости и направления движения. Ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и наружном своде стопы. Ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в приседе и полуприседе, приставными и скрестными шагами. Ходьба с изменением темпа и направления движения работы рук. Бег с изменением скорости и направления движения, бег «змейкой», с преодолением различных препятствий.</p>
Общеразвивающие упражнения без предметов	<p>Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.</p> <p>Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, круговые движения вперёд и назад в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, отведения и приведения, рывки, в различных исходных положениях.</p> <p>Упражнения на месте и в движении.</p> <p>Упражнения для туловища: упражнения для формирования правильной осанки, наклоны, повороты, вращения туловища, из различных исходных положений.</p> <p>Упражнения для ног: различные маховые движения ногами (вперёд-назад, в различные стороны), приседания на обеих ногах и на одной, выпады, наклоны, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и продвижением, скрестные прыжки.</p> <p>Упражнения в парах: повороты, наклоны, приседания,</p>

	упражнения с сопротивлением.
Общеразвивающие упражнения с предметами	<p>Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперёд-назад, в приседе и полуприседе, на месте и в продвижении.</p> <p>Упражнения с гимнастической палкой: наклоны, повороты, выкруты и круговые движения, перешагивания, перепрыгивания, бег и ходьба с палкой за спиной.</p> <p>Упражнения с амортизатором: наклоны, повороты, сгибания, разгибания, беговые и прыжковые упражнения, в парах, из различных исходных положений.</p> <p>Упражнения с фитболом: наклоны, приседания, выпады, повороты из различных исходных положений.</p>
Общеразвивающие упражнения с отягощениями	<p>Упражнения с гантелями, утяжелителями, набивными мячами: сгибание и разгибание рук, наклоны приседания, выпады, прыжки и подскоки, повороты и наклоны туловища, поднятие на носки.</p> <p>Упражнения со штангой (с ТГ 3-года обучения): жим, толчок, рывок, тяга со штангой различного веса.</p>

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка – процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. СФП включают воздействия на мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех в конкретном легкоатлетическом виде. Основными средствами СФП являются различные соревновательные, специальные и специально – подготовительные упражнения. Ведущим методическим принципом при проведении СФП является принцип динамического соответствия, который включает следующие требования:

- соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;
- соответствие рабочих усилий, темпа и ритма,
- соответствие временного интервала работы.

Для каждого физического упражнения характерны определенные черты: исходное положение, амплитуда, направление и скорость перемещения частей тела, последовательность и сила напряжения работающих мышц, число и темп повторений или общая длительность выполнения. Эти факторы дают возможность чётко представить, какие основные мышечные группы участвуют в данном упражнении, а также судить о характере их работы. При выполнении каждого упражнения занимающийся может развивать необходимые ему двигательные качества и совершенствовать определённые навыки. Выполнение упражнений с наибольшей амплитудой будет развивать гибкость, а большей скоростью и темпом повторений – быстроты движений. Упражнения с

преодолением постепенно увеличивающихся внешних сопротивлений сопровождающихся проявлением соответствующих мышечных напряжений – развитием силовых качеств. Возрастание числа повторений и длительность, повышение интенсивности выполнения упражнений будут развивать специальную выносливость. Упражнения с участием значительного числа мышечных групп и быстрой сменой условий и последовательной их напряжений будут способствовать достижению согласованности в работе мышц, улучшению координации и ловкости в движениях.

Специальные упражнения требуют особого к себе внимания и контроля как по форме, так и по содержанию – технике исполнения. Чем больше их сходство с основным упражнением, тем легче переносятся и лучше используются новые необходимые качества спортсмена, тем больше рост его результатов.

Средства и методы СФП призваны решать задачи развития и совершенствования двигательных качеств и навыков юного спортсмена применительно к требованиям избранного вида лёгкой атлетики. Преимущественно для совершенствования силы, быстроты, специальных форм выносливости, дальнейшего развития подвижности в суставах и эластичности мышц, ловкости и координации движений применяются специальные упражнения локального и общего воздействия.

По преобладающему проявлению какого-либо физического качества легкоатлетические виды делятся на скоростные виды, силовые, скоростно-силовые, виды скоростной выносливости и специальной выносливости. Они подразделяются:

1. Скоростно-силовые виды - в которые входят скоростные, скоростно-силовые и силовые виды лёгкой атлетики. Это виды, которые выполняются с максимальной интенсивностью (мощностью) – спринтерский бег, прыжки, метания.

2. Упражнения, характеризующиеся преимущественно проявлением выносливости. К этой группе легкоатлетических видов относятся спортивная ходьба, бег на средние, длинные и сверхдлинные дистанции.

Упражнения СФП для развития скоростно-силовых качеств можно разделить на 4 группы.

Таблица № 23

С преодолением веса собственного тела	- старты и стартовые упражнения, -быстрый бег, - прыжки на одной ноге и двух ногах, с места, с разбега (различного по длине и скорости), в глубину, в высоту, на дальность и в различных сочетаниях, силовые упражнения
С различными дополнительными отягощениями	- старты и стартовые упражнения с отягощением (пояс, жилет), - бег с отягощением, прыжки и

	прыжковые упражнения, (пояс, жилет), - метание утяжелённого снаряда
С использованием сопротивлением внешней среды	- старты и стартовые упражнения в гору и вниз, - бег и прыжки, прыжковые упражнения в гору и вниз, - бег и прыжки, прыжковые упражнения, - по различному грунту – газон, песок, отмель, снег, опилки, пересеченная местность. - против ветра и по ветру
С преодолением внешних сопротивлений	- максимально быстрые движения, - упражнения с партнёром, - упражнения с отягощением, - упражнения с амортизаторами, упражнения с использованием блоковых приспособлений.

Скоростное направление СФП. Решается задача повышения скорости выполнения основного упражнения (бега, прыжка, метания) или отдельных его элементов (различных движений руками, корпусом, ногами) и их сочетаний, а также стартового ускорения (разбега, отталкивания, преодоления барьера, финального усилия).

Упражнения выполняются максимально быстро и чередуются с заданной скоростью – 90 – 95 % от максимальной. Быстрота движений достигается за счёт совершенствования координации движений и согласованности в работе мышц. Упражнения лучше выполнять в начале тренировочного занятия после разминки и тщательного разогревания мышц в предварительных повторениях избранного упражнения с небольшой скоростью.

Следует облегчать условия выполнения этих упражнений – выполнять под гору, по ветру, с меньшим расстоянием между барьерами, с облегчёнными снарядами, увеличивать разбег.

Скоростно – силовое направления СФП. Решается задача увеличения силы мышц и скорости движений. Используются основные упражнения или отдельные элементы и их сочетания без отягощения или с небольшим отягощением в виде пояса, жилета (бег, прыжки против ветра, в гору, с увеличением расстояния между барьерами, утяжелённый снаряд в метаниях). Упражнения выполняются максимально быстро и чередуются с заданной скоростью – 80 – 85 % от максимальной. В этих упражнениях достигается наибольшая мощность движений, занимающимся следует сохранять полную амплитуду движений.

Силовое направление СФП. Решается задача развития силы мышц, участвующих при выполнении основного упражнения. Вес отягощения или сопротивления составляет до 80 % от максимально возможного. Характер

выполнения упражнений различный – от максимально быстрого до 60 % от максимального. В этих упражнениях достигаются наибольшие показатели абсолютной силы мышц.

Наибольший эффект в развитии скоростно-силовых качеств можно достигнуть упражнениями с концентрацией внимания на взрывном характере проявления усилий.

Нагрузка в скоростно-силовой подготовке по микроциклам должна постепенно возрастать как по объёму, так и по интенсивности. Ведущим фактором является увеличение веса отягощения на 2% каждые пять тренировок. Чередование силовых упражнений с прыжковыми и бегом является одним из основных методических приёмов в скоростно – силовой подготовке.

Деление скоростно – силовой подготовки на описанные выше направления носит условный характер. На практике они плавно переходят от одного к другому.

Основные средства и методы развития специальной выносливости.

Специальная выносливость характеризует работоспособность, которая необходима легкоатлетам всех специализаций для выполнения своего основного соревновательного упражнения с наибольшей эффективностью и может противостоять утомлению. Для видов скоростно-силовой группы специальная выносливость необходима для сохранения наивысшей скорости движения. Специальная выносливость в таких видах, как бег на средние и длинные дистанции, является ведущим качеством, обеспечивая поддержание более высокой средней скорости бега на протяжении всей дистанции.

Механизм проявления выносливости в зависимости от длительности и интенсивности выполнения упражнения принципиально различны. В скоростно-силовых видах выносливость заключается в способности нервных клеток и мышц активно работать в условиях недостатка кислорода (анаэробная выносливость). По мере увеличения продолжительности непрерывного выполнения упражнения выносливость все больше зависит от согласованной работы двигательного аппарата, внутренних органов и от производительности сердечнососудистой и дыхательной систем организма спортсмена в условиях доставки кислорода тканям (аэробная выносливость).

Основным средством развития специальной выносливости для скоростно-силовых (бег на 100, 200, 400 метров, барьерный бег, прыжки и метания) видов легкой атлетики служит многократное (до утомления) повторение основных и специальных упражнений в одной тренировке.

Для второй группы видов (бег на средние и длинные дистанции) основным средством развития выносливости в различных временных диапазонах и зонах интенсивности служит бег с различной скоростью:

- с малой (пульс – 130-140 уд/мин) для разминки, развития общей выносливости и восстановления;
- с пониженной (пульс – 150-160 уд/мин) для развития общей выносливости;
- со средней (пульс – 160-175 уд/мин)- для развития специальной выносливости;

- с повышенной (пульс – 180-190 уд/мин) – для развития скоростной и специальной выносливости;
- с максимальной – для развития быстроты и скоростной выносливости.

Развитие выносливости во многом определяется методами тренировки, из них можно выделить три основных:

1. Непрерывный длительный бег;
2. Прерывный или интервальный бег;
3. Соревновательный бег.

К основным средствам непрерывного метода относятся:

- бег аэробной направленности: разминочный, восстановительный и медленный кроссовый бег длительностью 20-60 минут ЧСС 130-140 уд\мин , применяется круглогодично, наибольший объём в подготовительном периоде;
- длительный кроссовый бег 45-90 минут аэробно-анаэробной направленности, скорость равномерная, ЧСС 14- - 16- уд\мин, применяется круглогодично;
- темповый кроссовый и длительный кросс в переменном темпе аэробно-анаэробной направленности.

Основные тренировочные средства прерывного метода.

Прерывный бег включает пять компонентов, изменение которых образует большое число вариантов данного метода: длина отрезков, скорость пробегания отрезков, длительность интервалов отдыха, форма отдыха (пассивный - сидя, стоя; активный – ходьба, бег трусцой), число повторений:

- повторный бег, ЧСС 170 -190 уд\мин, интервал отдыха 5-6 минут, аэробно-анаэробная направленность;
- переменный бег на отрезках 100-800 метров, со скоростью 80 % от максимальной отдых – в виде бега трусцой до 400метров, ЧСС до 180 уд\мин,
- повторно-переменный, сериями и интервальный, на отрезках до 400метровсо скоростью 75% и отдыхом не более 90 секунд, ЧСС до 180 уд\мин.

Основные средства соревновательного метода:

- контрольный бег,
- прикидки,
- соревнования на основных и смежных дистанциях.

Таблица № 24

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта лёгкая атлетика.

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

Бег на средние и длинные дистанции	
Скоростные способности	2
Мышечная сила	1
Вестибулярная устойчивость	1
Выносливость	3
Гибкость	1
Координационные способности	1
Телосложение	2
Спортивная ходьба	
Скоростные способности	2
Мышечная сила	1
Вестибулярная устойчивость	1
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	1
Телосложение	2
Прыжки	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	1
Гибкость	3
Координационные способности	3
Телосложение	2
Метания	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	1
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	2
Многоборья	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	2
Условные обозначения:	1-незначительное влияние
	2 - среднее

	значение
	3 – значительное влияние

Избранный вид спорта

1) Техническая подготовка

Для достижения наилучшего результата в спорте нужна совершенная техника – наиболее рациональный, эффективный способ выполнения упражнения. Под такой техникой следует понимать разумно обоснованные, целесообразные движения, способствующие достижению высоких спортивных результатов. При этом всегда учитываются индивидуальные способности спортсмена.

Высокая спортивная техника базируется на отличной физической подготовке спортсмена. Чтобы овладеть современной техникой, спортсмен должен стать сильным, гибким, ловким, быстрым и выносливым.

Совершенствование техники продолжается на протяжении всей спортивной деятельности. В процессе обучения уровень владения техникой изменяется – от элементарной, упрощенной техники новичка до высокого уровня мастера спорта. В период обучения техника бега претерпевает определенные изменения, которые связаны с естественным ростом спортсмена (увеличением длины тела, стопы, нижних конечностей), повышением его уровня подготовленности, как функционального, так и физического. Чрезвычайно важно изучить индивидуальные особенности спортсмена и найти рациональные пути совершенствования его техники.

Одним из основных условий успешного овладения наиболее эффективной спортивной техникой является сознательность спортсмена на всех этапах совершенствования, осмысливание им каждого движения. Спортсмен не должен слепо повторять чьи-либо движения или бездумно следовать чьим-то советам. Он должен осознать, почему та техника, которую он, применяет, действительно является рациональной.

Методика обучения основывается на закономерностях педагогического процесса, т. е. принципах, которые являются обязательными при выполнении образовательных и воспитательных задач.

Таблица № 25

Принцип	Педагогическое правило
Сознательность и активность	Ставить конкретные задачи, указывать средства для их решения, добиваться, чтобы занимающиеся понимали свои действия. Приучать к самостоятельности в действиях.
Наглядность	Показывать упражнение правильно, применяя образные сравнения, использовать имеющийся двигательный опыт и «чувственный» образ. Выделять в упражнении

	главные фазы и узловые элементы. Использовать наглядные пособия: кинограммы, видеозаписи и другое.
Доступность и индивидуализация	Учитывать и соблюдать оптимальную меру доступности при обучении конкретному легкоатлетическому упражнению. Организуя обучение. Строго учитывать индивидуальные особенности обучающихся, идя от простого к сложному, от известного к неизвестному, от лёгкого к простому, от освоенного к неосвоенному. Учитывать пол, возраст, состояние здоровья, уровень общей и специальной подготовленности, степень развития двигательных качеств обучающихся.
Систематичность	Соблюдать последовательность и преемственность в обучении. Идти от главного к второстепенному.
Постепенное повышение требований	Соблюдать необходимость регулярного повышения сложности упражнения и обновления заданий с тенденцией к росту нагрузок. Следить за посильностью нагрузки для занимающихся, регулярностью занятий, оптимальным чередованием нагрузки и отдыха.
Прочность	Закреплять изучаемое упражнение многократным повторением. Регулярно использовать контроль за процессом обучения.

В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Их можно условно разделить на три группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия.

К ним относятся:

- беседы, объяснения, рассказ, описание и другое;
- показ техники изучаемого движения;
- демонстрация плакатов, схем, кинограмм, кино и видеозаписей;
- использование предметных и других ориентиров;
- звуко- и светолидирование;
- различные тренажёры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации.

Главное в совершенствовании техники легкоатлетических видов – методы и средства, создающие правильное представление об отработываемых движениях, правильное практическое овладение ими, оценка выполненного упражнения, определение ошибок и их исправление.

На практике применяются:

- общеподготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;
- специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой своего вида спорта;
- методы целостного и расчленённого 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.

Каждое легкоатлетическое упражнение характеризуется смысловой задачей. Упражнения упрощаются, если снизить требования этой задачи и облегчить условия выполнения движения. После овладения главной фазы в упрощённых условиях приступают к освоению второстепенных фаз и деталей, постепенно усложняя их выполнение.

Обобщение опыта работы по лёгкой атлетике позволило установить общие педагогические положения в типовой схеме обучения технике легкоатлетических упражнений.

Типовую схему можно представить в следующем виде:

1 этап. **Начальное разучивание.**

Задача. Создать у обучающихся правильное представление о технике данного упражнения.

Средства:

1. Объяснение упражнения, определение его основных закономерностей и условий выполнения по правилам соревнований.
2. Образцовый показ техники упражнения с учётом правил соревнований.
3. Иллюстрация техники упражнения наглядными пособиями и указаниям о способах выполнения упражнения.
4. Демонстрация упражнений для наглядного представления о фазах и элементах техники изучаемого упражнения.
5. Опробования элементов или упражнения в целом в облегчённых условиях.

2 этап. **Углублённое разучивание.**

Задача. Овладеть техникой основного звена упражнения, его деталями и техникой упражнения в целом с учётом индивидуальных особенностей занимающихся.

Средства.

1. Специально - подготовительные упражнения для развития двигательных качеств применительно к конкретному виду лёгкой атлетики.
2. Специально – подводящие упражнения для овладения основными фазами техники изучаемого вида.
3. Выполнение изучаемого упражнения в упрощённом виде, обращая внимание на главную фазу.
4. Изучение упражнения в целом применительно к условиям соревнований.

3 этап. Закрепление и дальнейшее совершенствование.

Задача. Уточнить индивидуальные особенности техники обучаемых и определить путь дальнейшего совершенствования техники.

Средства.

1. Выполнение различных вариантов изучаемого упражнения и выбор оптимального варианта для каждого спортсмена.
2. Выполнение упражнения на результат с оценкой техники выполнения.
3. Определение индивидуальных заданий для достижения более высокого спортивного результата в изучаемом упражнении.

Не следует предлагаемое разделение обучения на этапы понимать механически, то есть представлять их строго разграниченными, независимыми один от другого. Обучение техники легкоатлетических упражнений – живой взаимосвязанный, динамический процесс. В зависимости от этапа тренировки определяется лишь преимущественное направление в решении тех или иных задач обучения и используемые средства.

Оценка правильности выполнения упражнений и исправление ошибок.

В процессе обучения движениям и совершенствования техники их выполнения постоянно возникают ошибки. Их своевременное выявление и установление причин возникновения в значительной мере обуславливают эффективность процесса технического совершенствования.

Усвоение техники упражнений определяется общими показателями по каждому виду лёгкой атлетики. При оценке выполнения упражнения необходимо учитывать следующее:

1. Правильность исходного положения и предварительных действий для начала выполнения упражнения, форму и согласованность движений.
2. Направление и амплитуду движений, характер усилий в главной фазе упражнения.
3. Правильность ритмической структуры движения.

Двигательные ошибки

Из-за двигательной недостаточности:

- координационная недостаточность
- недостаточность физических качеств;
- особенности телосложения;
- навыковая бедность.

Из-за дефекта обучения:

- обучение ошибочной технике выполнения;
- методические ошибки обучения;

- перенос неадекватного навыка;
- неудовлетворительный контроль навыка.

Психогенные.

- неудовлетворительный самоконтроль
- психологические воздействия внешних условий;
- неуверенность, опасения, страх;
- эмоциональное напряжение и психическое утомление.

Из-за необычности условий.

- особенности внешних физических условий;
- особенности партнера или противника;
- особенности регламентации деятельности;
- дефекты психологической двигательной установки.

Случайные.

- спонтанные;
- вызванные внешними случайными факторами;
- вызванные совпадением внешних и внутренних случайных факторов;
- несистематические (неясного происхождения).

Для исправления ошибок используется метод вычленения ошибочного движения из целостного действия для многократного воспроизведения с последующим соединением с целым, методом временного выполнения исправляемого движения с преувеличенной поправкой (амплитуда, быстрота, усилие, расслабление), методом дополнительного развития того или иного качества (сила, гибкость и др.).

Овладение легкоатлетическими упражнениями должно начинаться с более доступных видов, которые способствуют развитию физических качеств легкоатлета и необходимых навыков, на основе которых можно изучать более сложные виды лёгкой атлетики. Основным видом легкоатлетических упражнений является бег. Все начинающие легкоатлеты, прежде всего, обязаны научиться правильно бегать.

Изучение бега лучше всего начинать с овладения правильной техникой махового шага и отталкивания при беге на средние и длинные дистанции. Постепенно переходить к обучению бегу с большей скоростью, и, наконец, с максимальной, т.е. бегу на короткие дистанции.

Изучая беговой шаг, следует овладевать специальными условиями бега со старта на вираже, на финише, и т.д. Далее переходят к овладению техникой бега с барьерами, с препятствиями и эстафетного бега.

Обучение технике прыжков нужно начинать с прыжка в высоту, который даёт возможность лучше овладеть толчком в сочетании и со скоростью разбега.

После этого приступают к изучению прыжка в длину с разбега, трудность которого состоит в сочетании хорошего толчка с быстрым разбегом. Тройной прыжок с разбега требует специальной подготовки легкоатлета.

При обучении технике метаний необходимо овладеть броском (толчком) снаряда, выполняемым с ускорением от начала разбега к заключительной фазе финального усилия.

Обучение технике метаний следует начинать с выполнения бросковых упражнений с набивными мячами различного веса. После этого переходят к овладению техникой толкания ядра.

Обучение технике бега начинается на этапе начальной подготовки, где решается основная задача - создание представления о технике бега на короткие, средние и длинные дистанции.

Бег является простым и естественным движением, поэтому дети осваивают это упражнение раньше, чем приходят в спортивную секцию.

Таблица №26

Методика обучения технике бега на средние дистанции в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных 1 и 2-го годов обучения.

Средства	Методические указания
Задача 1. Создать у занимающихся представление о технике бега на средние и длинные дистанции.	
1. Краткий рассказ о беге на средние и длинные дистанции.	Рассказ должен быть образным, интересным и занимать не более 5 мин.
2. Демонстрация техники бега на средние и длинные дистанции.	Сначала показать технику бега сбоку, затем спереди и сзади, используя различную скорость передвижения.
3. Опробование - пробегание, занимающимся пробежать 2-3 раза по 80-100 м.	Наблюдать за выполнением бега и выявить общие ошибки, характерные для всех занимающихся.
Задача 2. Обучить основным элементам техники бегового шага.	
1. Имитация положений ног, рук, туловища, головы, стоя у гимнастической стенки.	Выполнять фронтальным способом, обращая внимание на моменты постановки ног, вертикали, окончания отталкивания.
2. Имитация движения рук, стоя на месте на носках (одна нога впереди, другая сзади), туловище вертикально.	Сохранять вертикальное положение головы и туловища. Выполнять упражнения фронтальным способом. Сохранять ритмичный темп движения.
3. Медленный бег на передней части стопы.	Выполнять в колонне по одному. Не касаться пятками поверхности.
4. Бег с высоким подниманием бедра с переходом на обычный бег.	При выполнении упражнения сохранять вертикальное положение туловища, руки согнуты в локтях; переход к обычному бегу плавный, почти незаметный.
5. Семенящий бег с переходом на обычный бег.	Выполнять в колонне по одному. Следить за постановкой ноги и постепенным увеличением амплитуды подъема бедра.
Задача 3. Обучить технике бега по прямой с равномерной и переменной скоростью.	

1. Ускорение на отрезках 60-80м.	Обращать внимание на постепенное наращивание скорости.
2. Ускорение с удержанием скорости на отрезках 60-100м.	Обращать внимание на быстрое наращивание скорости и плавное удержание.
3. Бег на 100-200 м с переменной скоростью по заданию преподавателя.	Сохранять среднюю скорость бега 5м/с, в случае отклонения от заданного времени более чем на одну 1 с пробегание повторять.
4. Бег на 100-200м переменной скорости по заданию преподавателя.	Выполнять в группе в беге по кругу по свистку. Следить за плавностью наращивания и снижения скорости бега.
5. Быстрый набор скорости и переход на свободный бег на 80-120.	Следить за плавностью перехода от быстрого к медленному темпу бега.
Задача 4. Обучить технике бега по повороту.	
1. Бег змейкой	Выполнять в колонне по одному за направляющим по заранее намеченному маршруту.
2. Бег по кругу диаметру 20-30 м.	Выполнять против часовой стрелки, следить за изменением наклона туловища внутрь круга и изменением работы рук.
3. Выбегание с виража на прямую	Обращать внимание на увеличении длины шагов и выпрямление туловища.
4. Вбегание с прямой в вираж	Обращать внимание на увеличение частоты шагов и работы рук.
5. Повторный бег по виражу.	Следить за постановкой стоп и положением туловища.
Задача 5. Обучить технике высокого старта.	
1. Изучение стартовых положений: «На старт!», «Марш!»	Выполнять фронтальным или групповым методом. Контролировать удобство и устойчивость стартовых положений.
2. Выполнение стартов по одному.	Выполнять не в полную силу.
3. Выполнение стартов в группе	Выполнять с максимальной скоростью
4. Выполнение стартов в группе с поворота.	Построить группу по дорожке с уступом, бежать под общую команду.
5. Максимальное ускорение со старта на отрезке 30-50 м.	Выполнять максимально быстро с наклоном вперед.
Задача 6. Обучить умению бежать с равномерной скоростью на разных отрезках.	

1. Повторный бег на 200 м.	Пробежать группой за 40-45 с. При отклонении на 2 с от задания бег повторить.
2. Повторный бег на 400 м.	Показать одинаковое время на первой и второй половине дистанции.
3. Повторный бег на 600 м.	Показать одинаковое время бега на 200 м.
4. Бег 4x200 м через 1 мин отдыха	Показать одинаковое время бега на 200 м.
5. Бег 4x200 м через 1 мин отдыха	Бегун сам сообщает время бега на отрезках, а преподаватель сравнивает его с реальным.
Задача 7. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.	
1. Переменный бег от 200 до 2000 м.	Следить за стабильностью техники и совершенствованием умения увеличивать скорость.
от 400 до 1200 м.	Добиваться умения удерживать нужную равномерную скорость движения и стараться не отклоняться от заданного результата.
3. Бег от 400 до 1200 м с ускорением на последних 100м.	Добиваться умения удерживать равномерную скорость, стабильную технику и ритм дыхания.
4. Бег в затруднённых условиях (дождь, ветер, мягкий грунт)	Обращать внимание на вариативность техники в зависимости от условий.
5. Участие в соревнованиях.	Добиваться максимального результата.

Методика обучения технике бега на короткие дистанции в группах начальной подготовки 1-3 года обучения.

Таблица № 27

Средства	Методические указания
Задача № 1. Создать у занимающихся представление о технике бега на короткие дистанции.	
1. Короткий рассказ о беге на короткие дистанции	Рассказ должен быть образным, интересным и занимать не более 5 минут
2. Демонстрация техники бега на короткие дистанции	Показать технику бега сбоку, затем спереди и сзади, используя различную скорость передвижения
3. Опробование – пробегание 3-5 раз по 40-60 метров	Наблюдать за выполнением бега и выявлять общие ошибки, характерные для большинства занимающихся
Задача №2. Обучить технике бега по прямой	

1. Бег с ускорением 50 -80 м в 3\4 интенсивности от максимальной	Выполнять в колонне по два. Не касаться пятками поверхности
2. Бег с высоким подниманием бедра, переходящий в обычный бег	Выполнять в колонне по два, переход к обычному бегу плавно, почти незаметно
3. Бег с захлёстыванием голени, переходящий в обычный бег	Выполнять с максимальной частотой движений, переход к обычному бегу за счёт увеличения длины шагов
4. Бег прыжками , переходящий в обычный бег	Выполнять максимально длинными шагами, переход к обычному бегу за счёт увеличения частоты шагов
5. Ускорения с максимально быстрым набором скорости	Выполнять в колонне по одному, следить за постановкой ноги и постепенным увеличением амплитуды подъёма бедра
Задача № 3. Обучить технике низкого старта	
1. Выполнение стартов из различных положений, стоя, падая вперёд., наклона вперёд, руки на коленях, из упора присев, из упора лёжа, толчковая согнута, и др.	Выполнять групповым методом по числу дорожек, старт из каждого положения по команде. Во всех забегах выявлять победителя. Делать забеги на 5, 10, 15, 20 м, и уравнивать силы участников гандикапами
2. Изучение расстановки стартовых колодок и стартовых положений: «На старт», «Внимание!», «Марш!».	Выполнять фронтальным или групповым методом. Контролировать удобство и устойчивость стартовых положений
3. Индивидуальное выполнение стартов	Обращать внимание на технику выполнения стартовых положений и начала бега со старта
4. Выполнение стартов на 15-30 м в забегах по 2-8 человек	Выполнять выбегания с максимальной частотой. Определять победителя забега
5. Максимальное ускорение со старта на отрезке 30-50 м	Выполнять максимально быстро с наклоном вперёд, на время, определять победителей
Задача №4. Обучить переходу от стартового разбега к бегу по дистанции	
1. Бег по инерции после набора максимальной скорости с высокого старта на отрезке от 50 м до 80	Обращать внимание на плавность перехода от бега с максимальной скоростью к бегу по инерции
2. Ускорение с удержанием скорости на отрезках 60-100	Обращать внимание на быстрое наращивание скорости и её удержание
3. Бег по инерции после набора максимальной скорости с низкого старта на отрезке от 60 до 80 м	Обращать внимание на максимально быстрое наращивание скорости и плавный переход к бегу по инерции

4. Бег с низкого старта и удержание максимальной скорости на отрезке 5	Выполнять в группе по 2-6 человек с определением победителя забега, уравнивать силы участников гандикапами
5. Переменный бег: с максимальной скоростью(30м), бег по инерции (30м), бег до полной остановки(30 м), медленный бег (30 м)	Выполнять в группе по 2-3 человека. Следить за плавностью перехода от быстрого бега к медленному и наоборот
Задача № 5. Обучить технике бега с максимальной скоростью	
1. Бег через отметки (мячи, покрышки) 1,5 и 2 м. Не более 20 отметок	Выполнять с разбега, бежать через отметки с максимальной частотой шагов. Изменять расположение отметок для изменения ритма бега
2. Семенящий бег с максимальной частотой, переходящий в бег	Удерживать максимальную частоту движений на протяжении всей дистанции, постепенно увеличивать длину шагов, следить за плавностью изменения структуры бега и набора скорости
3. Бег с максимальной скоростью без перерыва (20 м с максимальной частотой, 20 метров с максимальной длиной шагов)	Выполнять парами, начинать бег с виража или с горки. Следить за плавностью переключения и отсутствием снижения скорости во время переключений
4. Бег по наклонной дорожке (4-5 %) или с горки	Следить за равновесием и постановкой ноги на отталкивание (со стопы)
5. Удержание максимальной скорости бега на отрезках 50-70 метров после разгона или с виража	Следить за свободой движений и отсутствием напряжённости при беге с максимальной скоростью
Задача № 6. Обучить технике бега по повороту	
1.Выполнение бега с низкого старта, с поворота	Построить группу на дорожку уступом, бежать под общую команду
2.Бег по кругу диаметром 20-30 метров в 3\4 силы и в полную силу с постепенным увеличением скорости	Выполнять против часовой стрелки, следить за изменением наклона туловища внутрь круга и изменением работы рук
3. Выбегание с виража 3-4 –ой дорожки на прямую в 3\4 силы и в полную силу	Обращать внимание на увеличение длины шагов и выпрямление туловища
4. Всбегание с прямой в вираж на 3-4-ю дорожку в 3\4 силы и в полную силу	Обращать внимание на увеличение частоты шагов и работы рук
5. Повторный бег по виражу на 1-ой дорожке в полную силу	Следить за постановкой стоп и положением туловища в беге
Задача № 7. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	

1. Повторный бег на отрезках 12—150 м для воспитания скоростной выносливости	Следить за свободой движений, техникой бега и увеличением скорости на последним метрах
2. Использование тренажёрных устройств в беге: тяговые, тормозящие, лидирующие и другие	Добиваться умения повышать скорость бега и силу отталкивания сверх максимума при использовании специальных упражнений
3. Бег на время на отрезках 50-80 м с финишированием	Обращать внимание на увеличение скорости на финише и бросок грудью или плечом на финишную ленточку. Забеги по 2-6 человек
4. Бег на дистанции 100 м на время в полную силу	Формировать забеги по 2-3 человека с равными возможностями
5. Участие в соревнованиях	Добиваться максимального результата

Тактическая подготовка.

Спортивная тактика - искусство ведения соревнования с «противником». Основное средство тактики – использовать приёмы соревновательной деятельности так. Чтобы они позволили спортсмену с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психические), с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника. Тактическое искусство необходимо во всех видах спорта. Каждый вид накладывает определённый отпечаток на тактику ведения соревновательной борьбы. В соревнованиях любого уровня, чтобы добиться успеха, необходимо знать тактические приемы и использовать их в зависимости от сложившейся ситуации. Тактика бега прежде всего зависит от поставленной цели, поставленной перед соревнованием. Выделяют три цели:

- 1)показ запланированного результата;
- 2)выигрыш соревнования или быть в числе призеров;
- 3)выигрыш соревнований с рекордным для себя результатом.

Тактическая подготовка – это приобретение теоретических знаний в области тактики и практическое овладение ею применительно к требованиям своего вида спорта. В специальную тактическую подготовку входит также разработка наиболее целесообразных способов и приемов ведения состязания, составление планов, вариантов, графиков, с учетом конкретного «противника». В целом тактическое мастерство основывается на богатом запасе знаний, умений и навыков, позволяющих точно выполнить задуманный план.

Задачи тактической подготовки:

- 1)изучение общих положений тактики;
- 2)изучение сущности и закономерностей спортивных состязаний в легкой атлетике;
- 3)изучение тактики избранного вида;
- 4)изучение тактического опыта сильнейших спортсменов;
- 5)изучение возможных «противников», их тактической, физической и волевой подготовленности;

6) изучение мест предстоящих соревнований, оборудования и других внешних условий;

7) разработка тактики к предстоящему соревнованию с учетом всех условий;

8) обучение практическому использованию элементов, приемов, вариантов тактики в тренировочных занятиях, прикидках, соревнованиях - «тактические учения»;

9) анализ участия в соревнованиях, эффективности тактики и её составляющих элементов.

Источники знаний в области тактики многообразны: специальная литература, беседы, лекции, наблюдения на соревнованиях, практические занятия и их анализ. Главное средство обучения – повторное выполнение упражнений по задуманному плану.

Тактическое мастерство тесно связано с уровнем развития физических, моральных и волевых качеств. Недостаточная быстрота и выносливость нередко препятствуют улучшению тактического мастерства.

Обучение тактике проводится на всех этапах подготовки, на учебно-тренировочных занятиях, в прикидках, непосредственно на соревнованиях. Особое внимание следует обращать на выполнение соревновательных упражнений в тренировочных занятиях, как это понадобится на соревнованиях, именно это – главная цель упражнения по тактике.

Средства тактики:

- повторное выполнение упражнения по заданному плану;
- показ лучшего результата с первой попытки;
- использование одного из разученных вариантов;
- перемена тактической схемы и многое другое.

Практическое применение тактической подготовки в условиях соревнования.

1. Реальная оценка происходящих событий. На результат в лёгкой атлетике помимо подготовленности спортсмена, большое влияние оказывают внешние факторы (погодные условия, состояние дорожки и секторов, количество спортсменов в группе, и т.д.). Знание слабых и сильных сторон подготовленности соперников, сравнение своих результатов с личными рекордами и с планом на данное соревнование позволяют уже до начала соревнования оценить обстановку и внести корректировку в тактический план.

2. Экономное расходование сил. Для решения этой задачи легкоатлету необходимо заранее придумать стратегию действия. Разминка должна быть обычной, к которой привык спортсмен, количество пробных пробежек – оптимальным для настройки на соревнования. В прыжках и метаниях надо уметь реально оценивать свои возможности и тем самым регулировать количество попыток.

3. Обеспечение надёжности выступления. Рекомендуется использовать наиболее отработанные варианты техники. В соревнованиях часто возникают сбивающие факторы: изменение погоды, расписания соревнований, разнообразный инвентарь, особенности судейства, реакция зрителей, задержки

стара, и т.д., поэтому важно воспитать у спортсмена самостоятельность в решении возникающих задач, умение вносить коррективы в свои действия на соревнованиях.

Психологическая подготовка.

Достижение высокого уровня мастерства и успеха выступления в соревнованиях зависит от рационального построения всех взаимосвязанных сторон подготовки спортсменов – технической, тактической, физической, теоретической и психологической. Психологическая подготовка спортсмена – это система психологического, педагогического, методического и социального воздействия на спортсмена с целью выработки у него необходимого для данного вида спорта психологических качеств и черт личности. Весь комплекс воздействия направлен не только на достижение высокого спортивного результата, но и на формирование личности. Формирование психологических качеств спортсмена может быть наиболее эффективным в подростковом и юношеском возрасте, и на тренера - преподавателя ложится обязанность использовать для этого разнообразные средства и методы психологического воздействия.

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

Специфика лёгкой атлетики, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремлённости, самостоятельности в постановке и реализации целей. Принятия решений. Воспитания воли.

Психическая подготовка спортсменов состоит из общей психической (круглогодичной) подготовки, психической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психическая подготовка спортсменов.

Общая психическая 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 психической 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 в упражнениях, связанных с риском; решительность и инициативность в трудных ситуациях соревнований; стойкость и выдержка при утомлении.

В процессе психической 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 конкурентов и др.);
- специализированное восприятие (пространства, времени, усилий, темпа);
- комплексные специализированные восприятия (чувство воды, планки, дорожки)
- простые и сложные сенсомоторные реакции, свойства внимания (концентрация, распределение, переключение).

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

1. Информация спортсменам об особенностях развития свойств личности и групповых особенностях команды.

2. Методы словесного воздействия: разъяснение, убеждение, советы, похвала, требования, критика, ободрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей.

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; организация шефства производственных и других коллективов.

8. Организация целенаправленного воздействия литературы и искусства.
9. Постепенное осознание повышения трудности тренировочных заданий и уровня нагрузок.
10. Создание жестких условий тренировочного режима.
11. Моделирование соревновательных и предсоревновательных стрессовых ситуаций с применением психологических методов секундирования.
12. Участие в гандикапных состязаниях и прикидках.

Формирование мотивации и волевой готовности в соревновательной и тренировочной деятельности.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определённого результата на соревнование и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленной на формирование спортивного характера.

На этапах углублённой тренировки основной задачей психологической подготовки является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, волевой готовности, эмоциональной устойчивости.

Специфичность спортивной мотивации обусловлена качественным своеобразием спортивной деятельности. Выделяют два уровня спортивной мотивации:

- *общая мотивация*. Её формирование является задачей всего воспитательного процесса, необходимым условием этого является постановка и закрепление в сознании ребёнка далека поставленной цели;

- *мотивированность на данной тренировке*, на конкретном этапе подготовки, которая, преломляясь через общую мотивацию, актуализируется посредством осознания задач данного этапа подготовки и самооценки своего состояния, функциональных возможностей.

Развитие и функционирование спортивной мотивации предполагает необходимость высокого уровня развития ряда свойств личности:

- положительное отношение к спорту и преодоление трудностей спортивной деятельности;

- эмоционально – волевых качеств: целеустремлённости, решительности, настойчивости, уверенности в своих силах, самообладания, находчивости, эмоциональной устойчивости, чувства коллективизма и его проявлений.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убеждённости спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании её важности у юного спортсмена возникает внутренняя волевая готовность бороться за её

достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена. О том, что ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжёлым функциональным состоянием в процессе бега, вызывает изменения в организме легкоатлета, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определённой динамике психических процессов, снижение интенсивности процессов сознания.

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

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

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

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

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

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

Психическая подготовка спортсменов к соревнованиям

Психическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей - проводимой в течение всего года, и специальной – к конкретному соревнованию.

В ходе общей психической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

При психической подготовке к конкретным соревнованиям воспитывается специальная, предсоревновательная, психическая 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 приёмам самоконтроля и саморегуляции и систематической их тренировки.

Специальная психическая подготовка к конкретному соревнованию.

В процессе этой подготовки используются: общественное мнение коллектива для 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 к предстоящему выступлению и оптимизации психического напряжения. Перед выступлением применяются приёмы секундирования в ходе контрольных прикидок.

Управление нервно-психическим восстановлением спортсменов.

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

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

Распределение средств и методов психической подготовки спортсменов в зависимости от этапов и периодов учебно-тренировочного процесса.

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

Этапе начальной подготовки - формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (особенно трудолюбии в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувстве ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважения к тренеру, требовательности к самому себе и др.), а также на установлении положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

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

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

В подготовительном периоде - средства и методы, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, воспитание их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержание общей психической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде - совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижения специальной психической и мобилизационной готовности в состязаниях.

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

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

В ходе учебно-тренировочных занятий также существует определенная тенденция в преимущественном применении некоторых средств и методов психолого-педагогического воздействия.

В вводной части занятий применяются психолого-педагогические методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности юных спортсменов, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части занятий – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основном совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень специальной готовности спортсменов.

В заключительной части занятий совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

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

Участие в соревнованиях

Соревнование – основной элемент спортивной деятельности. Без них спорт полностью утрачивает свой смысл и свою специфику. Доказано, что в истории развития человеческой культуры различные виды противоборства, состязаний, игр первичны; лишь позже начали появляться и закрепляться в практике элементы, методы, формы подготовки к их участию. Спортивные состязания «старше» спортивной тренировки и других форм подготовки спортсменов. Спортивное соревнование выступает как причина, породившая тренировку, а не наоборот.

Особенности спортивных соревнований:

- строгая регламентация деятельности участников соревнований;
- деятельность, протекающая в экстремальных условиях;
- наличие в каждом соревновании процесса борьбы, противоборства, соперничества, конкуренции, которые проявляются в стремлении одержать победу, достигнуть максимального результата;
- высокая общественная и личная значимость для каждого спортсмена и самого процесса борьбы и достигнутого результата;
- высокий эмоциональный фон деятельности, вызванный максимальными физическими и психическими напряжениями в условиях борьбы за результат;
- взаимодействие соревнующихся противников, при котором каждый стремится к достижению превосходства над соперниками, равенство условий и сравнимость результатов каждого участника с помощью определенного стандарта с результатами других спортсменов, знакомых с критериями сравнения и имеющих возможность оценить результат выступления.

Структура спортивного соревнования состоит из частей:

- спортсмены – соперники;
- предмет состязаний, взаимодействие соперников, выступающих средством ведения соревновательной борьбы в избранном виде спорта;
- судейство соревнований;
- средства и службы обеспечения соревновательной деятельности;
- болельщики и зрители.

Спортсмены – соперники. В спортивных соревнованиях могут участвовать не менее двух спортсменов. Можно состязаться с самим собой – стремиться достичь какого – либо результата, но это не будет спортивным соревнованием, так как исключается его внешний признак – противоборство, поэтому спортсмены – соперники и достигнутые ими спортивные результаты – центральный элемент соревнований.

Взаимодействия спортсменов – соперников. Взаимодействие спортсменов в процессе соревнований выступает в двух основных аспектах: по отношению к противнику – в форме противоборства или соперничества; по отношению к партнёрам по команде – в форме взаимодействия или сотрудничества. В зависимости от структуры связей между спортсменами – соперниками и партнёрами можно выделить три формы проведения соревновательного поединка: индивидуальную, групповую и индивидуально – групповую. Эти формы взаимодействия соревнующихся спортсменов находят отражение в личных, командных и лично- командных соревнованиях.

Судейство соревнований. Главным организатором и руководителем спортивных соревнований, ответственным за их проведение является спортивный судья.

Зрители и болельщики. Выступление спортсмена на соревновании практически никогда не обходиться без реакции зрителей. Болельщики своим поведением создают положительный или отрицательный эмоциональный фон проведения соревнований. Поэтому присутствие зрителей . поддерживающих спортсмена или его соперников, их отношение к происходящему на соревнованиях может оказать существенное влияние на результат выступления. Неопытный спортсмен может испытывать сильное перевозбуждение и выступить хуже, чем обычно, в то время более опытный участник не так легко поддаётся воздействиям среды и в той же соревновательной ситуации сохраняет самообладание.

Поведение зрителей и возможные изменения в деятельности спортсменов, когда он начинает выступать перед ними, должно учитываться в подготовке к соревнованиям.

В системе спортивной подготовки выделяют подготовительные, контрольные, подводящие, отборочные и главные соревнования.

Подготовительные соревнования. Основной целью их являются адаптация спортсменов к условиям соревновательной борьбы, отработка рациональных технических решений в разнообразных ситуациях соревновательной деятельности, становление целесообразных тактических вариантов и развитие способностей к их реализации в условиях острого

соперничества, приобретение соревновательного опыта, совершенствование специфических психических качеств.

Контрольные соревнования. Они проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки. Оценивается уровень развития физических качеств. Технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей спортсмена, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учётом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и главных соревнованиях. Контрольную функцию могут выполнять как официальные старты различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. Программа их может быть составлена с учётом необходимости контроля за уровнем развития отдельных сторон подготовленности.

Подводящие соревнования. В этих соревнованиях отрабатывается модель соревновательной деятельности, которую спортсмен предполагает реализовать в главных соревнованиях. Необходимость отработки различных вариантов соревновательной борьбы предусматривает подбор соперников, с которыми можно в наилучшей мере подготовить тот или иной технико – тактический вариант. Подводящие соревнования следует проводить в условиях, максимально приближенных к условиям главных соревнований. Подводящими могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования.

Отборочные соревнования. По результатам этих 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 определённое место, выполнить контрольные норматив, позволяющий попасть в состав команды.

Главные соревнования. Целью участия в этих соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. В них спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

Таблица №5

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта лёгкая атлетика.

Виды соревнований	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Этап спортивной специализации	
	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
----------	--	-----	-----	-----

Для участия спортсменов в спортивных соревнованиях предъявляются следующие требования:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правила вида спорта лёгкая атлетика;
- соответствие уровню спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной квалификации и правилам соревнований по виду спорта лёгкая атлетика;
- выполнения плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил;
- наличие страхового полиса.

Инструкторская и судейская практика.

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, проводится с целью получения учащимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение - у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Учащиеся учебно-тренировочных групп 3-4 –го и групп спортивного совершенствования 1-3-го годов обучения являются помощниками тренера в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь провести всё тренировочное занятие в группах начальной подготовки или спортивно-оздоровительных группах, составив при этом программу тренировки, отвечающую поставленной задаче. Наряду с хорошим показом легкоатлетических упражнений учащиеся обязаны знать и уметь охарактеризовывать методические закономерности развития быстроты, силы, выносливости, объяснять, на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности.

Спортсмены должны хорошо знать правила соревнований по лёгкой атлетике и, постоянно участвовать в судействе городских соревнований для выполнения необходимых требований для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.

Таблица № 28

Инструкторская и судейская практика.

	Группы	Год обучения	Минимум знаний и умений учащихся	Формы проведения	Кол-во часов
1	2	3	4	5	6
1.	Тренировочный этап	1-й	Владение терминологией и командным языком для построения группы, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений, терминами по изучению элементов легкой атлетики. Выполнение обязанностей тренера на занятиях.	Беседы, семинары, практические занятия	6
2.		2-й	Способность наблюдать за выполнением упражнений другими учениками и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Умение составить конспект тренировочного занятия, провести вместе с тренером разминку в группе. Судейство: характеристика судейства в беге на выносливость и спортивной ходьбе. Основные обязанности судей.	-«-	8
3.		3-й	Привлечение в качестве помощника тренера при проведении разминки, разучивании отдельных упражнений, контроля за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений. Судейство: знать основные правила судейства соревнований в беге на средние, длинные дистанции и спортивной ходьбе. Судейская документация. 36	-«-	14
4.		4-й	Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера. Умение грамотно продемонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими учащимися. Помогать тренеру при проведении занятий в младших возрастных группах. Судейство: знать основные правила соревнований, непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности секретаря и секундометриста.	Самостоятельное изучение литературы. Самостоятельные практические занятия.	14
5.		1-й и 2-й	Регулярное привлечение в качестве помощников тренера для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе. Умение	Самостоятельное изучение литературы. Самостояте	36

		самостоятельно проводить разминку, обучение основным техническим элементам. Умение составлять комплексы упражнений для проведения тренировочных занятий, подбирать упражнения для совершенствования техники бега грамотно вести записи выполненных тренировочных нагрузок.	льные практически занятия	
6.		Судейство: знать правила соревнований; привлекать для проведения соревнований и занятий в младших возрастных группах ДЮСШ к систематическому судейству соревнований по бегу и спортивной ходьбе на городских и областных соревнованиях.	-«-	
7.	3-й	Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.	-«-	20

Медицинский контроль и восстановительные мероприятия.

Медико – биологический контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста юного спортсмена, уровня его функциональной подготовки. Основным в комплексном врачебно - педагогическом контроле является углубленное медицинское обследование, тестирование физической работоспособности в лабораторных и естественных условиях, определение специальной тренированности и оценка воздействия тренировочных нагрузок на юного спортсмена. Содержание медико-биологического контроля имеет свои особенности в зависимости от специфики спортивной деятельности. В скоростно-силовых видах спорта комплексный контроль предусматривает исследование морфофункциональных признаков, особенностей высшей нервной деятельности и уровня проявления личностных качеств, определение координационных способностей, физической и технической подготовленности спортсменов.

Врачебный контроль за юными спортсменами осуществляется силами врачей общеобразовательных школ, ДЮСШ и лечебно-профилактическими учреждениями в тесном контакте с тренерско-преподавательским коллективом. Врачебный контроль является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки юных спортсменов.

Главная особенность врачебного обследования юных спортсменов - это комплексный подход, направленный на изучение целостной деятельности организма, обуславливающий его приспособляемость к физическому напряжению. При этом методы исследования подбираются с таким расчетом, чтобы как можно полнее охарактеризовать все системы организма и выявить уровень функциональных возможностей.

Существуют следующие виды медицинского обследования - углубленное, этапное, текущее и оперативное.

Углубленное медицинское обследование юные спортсмены проходят 2 раза в год (в начале и в конце учебного года).

При исследовании физического развития определяется биологический возраст, выявляется его соответствие паспортному возрасту и нормативам для возрастано-половой группы данного географического района. Биологический возраст в большей степени определяет уровень физического развития, чем паспортный. С темпами полового созревания тесно связаны показатели физической подготовленности и работоспособности.

Заключение по результатам углубленного обследования составляется с учетом всех использованных методов. При этом возраст является основополагающим фактором при анализе и оценке многообразного комплекса анатомо-физиологических показателей. Полученные данные суммируются и обобщаются.

Заключение должно содержать: оценку состояния здоровья, оценку физического развития, биологический возраст и его соответствие паспортному, уровень функционального состояния, рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям, рекомендации по тренировочному режиму.

Этапное обследование проводится в сроки основных периодов годового тренировочного цикла. Кроме обследования в лабораторных условиях, исследования ведутся в процессе тренировки. При этом ставится задача - оценить состояние здоровья, изучить динамику тренированности и переносимость тренировочных нагрузок.

Дополнительные осмотры юных спортсменов приурочиваются к концу мезоцикла. Они обязательно включают функциональные пробы сердечно-сосудистой системы и инструментальные методы исследования.

В этапном врачебном обследовании большое значение придается определению динамики специальной тренированности. Особенно это относится к этапу спортивного совершенствования. Динамические наблюдения проводятся в одинаковых условиях. Этому требованию удовлетворяет методика повторных нагрузок. При их использовании соблюдается ряд методических требований: нагрузки должны быть специфичными для данного вида спорта; каждая из повторных нагрузок выполняется с максимальной интенсивностью, а между нагрузками регистрируются медико-биологические показатели; точно учитываются интенсивность и продолжительность выполнения нагрузки (с, м, баллы и т.д.); сопоставляются педагогические критерии и медико-биологические показатели. Повторные нагрузки для определения специальной тренированности сохраняются идентичными на различных этапах годового цикла.

Текущий контроль проводится по заранее намеченному плану либо после того как спортсмен приступил к тренировкам после перенесенного заболевания, либо по заявке тренера. Его цель - выявить, как переносит спортсмен максимальные тренировочные нагрузки (одно тренировочное занятие,

недельный цикл и т.д.). Методы исследования зависят от возможности медицинских работников и наличия аппаратуры. Минимальный комплекс включает измерение частоты сердечных сокращений, артериального давления, электрокардиограмму, адаптацию к дополнительной нагрузке.

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

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

Оценка физического развития проводится с учетом полового созревания, так как биологический возраст в большей степени определяет показатели физической подготовленности и работоспособности, а также темпы их развития.

При оценке функционального состояния, прежде всего, анализируют данные, полученные в состоянии покоя по отношению к возрастным нормам (ЧСС, артериального давления, электрокардиограммы и др.) или к должным величинам (жизненной емкости легких, максимальной вентиляции легких и др.).

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

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

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

Следует отметить, что наличие медико-биологических данных на каждого спортсмена позволит своевременно вносить коррекцию в процесс тренировки многоборцев, что будет способствовать повышению качества тренировочного процесса.

Внешние признаки утомления

Признаки усталости	Степень утомления		
	Небольшая	Значительная	Резкая (большая)
Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение или побледнение, синюшность
Потливость	Небольшая	Большая (плечевой пояс)	Очень большая, появление соли на висках, на майке, рубашке
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Резко учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием (значительная отдышка)
Движение	Быстрая походка	Неуверенный шаг, покачивания	Резкие покачивания, отставание при ходьбе, беге, в походах
Внимание	Хорошее, безошибочное выполнение указаний	Неточность в выполнении команды, ошибки при перемене направления движения	Замедленное выполнение команд, воспринимаются только громкие команды
Самочувствие	Никаких жалоб	Жалобы на усталость, боли в ногах, отдышку, сердцебиение	Жалобы на те же явления. Головная боль, жжение в груди, тошнота.

Таблица № 30

	Состояние организма	Баллы
1.	Исключительно легкое состояние	10
2.	Высокая работоспособность, большое желание тренироваться	9
3.	Среднее состояние работоспособности, которое оценивается как хорошее	8
4.	Состояние работоспособности несколько ниже среднего, легкая усталость, удовлетворение от тяжелой тренировки	7
5.	Состояние, при котором после тренировки большое желание лечь в постель, ощущение тяжести в ногах	6
6.	Сильное утомление, нежелание тренироваться	5
7.	Очень сильное утомление, боли в мышцах ног, стучит в висках	4
8.	Общее недомогание	3
9.	Болезнь	2

Восстановительные мероприятия.

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

Система профилактических и восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Под *психолого-педагогическими средствами* подразумеваются:

1) творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок;

2) применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;

3) оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями;

4) применение средств и методов психорегулирующей тренировки. Эффективность средств во многом зависит от профессионального уровня тренера и активности самого спортсмена.

К медико-биологическим средствам относятся:

1) специализированное питание, фармакологические средства;

2) распорядок дня;

3) спортивный массаж (ручной и вибрационный);

4) гидропроцедуры (контрастные ванны, разнообразные души: дождевой, циркулярный, шарко, подводный душ-массаж, шотландский душ, вибрационный, «жемчужные» ванны, суховоздушная и парная баня);

5) отдельные виды бальнеопроцедур - хлоридно-натриевые ванны, хвойные ванны;

6) электросветотерапия - диадинамические токи, токи Бернера, электростимуляция, ультрафиолетовое облучение;

7) баротерапия;

8) кислородотерапия.

Применение восстанавливающих средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка для юных спортсменов и рационального питания. Режим дня и питание могут иметь специальную восстанавливающую направленность.

Следует уметь использовать восстанавливающую роль сна. Продолжительность ночного сна после значительных тренировочных нагрузок может быть увеличена до 9-10 часов за счет более раннего отхода ко сну (на 1-1,5 часа) и более позднего подъема (на 30-60 минут), особенно в осенне-зимний сезон. Дневной сон спортсмена на сборах обуславливает восстановление и поддержание спортивной работоспособности на высоком уровне во второй половине дня. После тренировок и соревнований для спортсмена в течение дня наиболее приемлемы пассивные формы отдыха, не связанные с большой эмоциональной нагрузкой, но создающие положительный эмоциональный фон.

Восстановительный пищевой рацион юных спортсменов должен быть построен на основе сбалансированности, т.е. соответствия калорийности рациона суточным энергозатратам спортсмена и оптимального соотношения, как основных пищевых веществ, так и их компонентов.

Он должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (молоко, особенно молочнокислые изделия, хлеб из пшеничной муки высшего сорта, мед, варенье, компоты и др.). Следует включать растительные масла без термической обработки как основной источник полиненасыщенных жирных кислот, усиливающих восстановительные процессы

Восстановительный рацион должен быть богат балластными веществами и пектином, источниками которых являются овощи и фрукты. Наряду с молочнокислыми продуктами они способствуют выведению шлаков из организма и нормализуют функции желудочно-кишечного тракта. С целью восстановления потерь воды и солей может быть несколько повышена суточная норма потребления воды и поваренной соли.

Между тренировками и во время соревнований следует применять специализированные продукты, обогащенные белком, витаминами, углеводно-минеральными продуктами.

При энергозатратах, превышающих 4000 ккал, целесообразна организация 4- 5-кратного питания.

Применение активных восстанавливающих средств, в том числе доз витаминов, не должно подавлять и подменять естественных процессов восстановления в организме спортсмена, особенно в подготовительном периоде, которые являются основой выработки новых качеств, как следствие развития адаптационных и компенсаторных механизмов, повышающих функциональный потолок спортсмена естественным путем.

В отдельных случаях, обязательно по рекомендации врача, назначаются фармакологические средства, как профилактическое средство при признаках переутомления. В работе с юными спортсменами использовать фармакологические средства надо в исключительных случаях, только по назначению врача, преимущественно в старшем возрасте.

Массаж и физиотерапевтические средства

Значительную роль в ускорении процессов восстановления, особенно при выраженном общем и локальном утомлении, вызванном проведенными занятиями или соревнованиями, играет массаж, гидропроцедуры, бальнеопроцедуры, электросветотерапия, общее ультрафиолетовое облучение, кислородные коктейли, местная барокамера, аэромонизация.

Восстановление защитно-приспособленных механизмов у спортсменов посредством физиотерапевтических процедур обусловлено тем, что они снимают общую усталость и утомление мышц, стимулируют функции нервной и сердечнососудистой системы, повышают сопротивляемость организма. Все это способствует восстановлению регулирующего влияния ЦНС на деятельность других функций и систем, оказывая в целом общее воздействие на организм, все физиотерапевтические средства имеют и направленное действие.

Спортивный массаж (ручной, вибромассаж, ультразвуковой):

- ручной массаж используется в предупредительных и восстановительных целях, во всех видах спорта; предупредительный - за 15-30 мин до выступления, восстановительный - через 2-30 мин после работы; при сильном утомлении - через 1-2 часа.

- вибрационный массаж осуществляется вибраторами и рекомендован как эффективное средство борьбы с утомлением, особенно при локальном утомлении мышц.

- ультразвуковой массаж усиливает химические реакции, ускоряет протекание окислительно-восстановительных процессов, повышает

работоспособность мышц, снимает утомление, понижает тонус мышц, устраняет неприятные болевые ощущения, связанные с мышечным перенапряжением.

Растирки и спортивные кремы способствуют более быстрому восстановлению, лечению спортивных травм и используются как средства, повышающие работоспособность. Массаж с растирками эффективнее, так как достигается более глубокая обработка мышц и более длительно сохраняется тепло в мышцах. **К гидротерапии относятся:**

- парные и суховоздушные бани;
- душ: дождевой, игольчатый, пылевой, струйный, шарко, шотландский, веерный, циркулярный;
- ванны: контрастные, вибрационные, хлоридно-натриевые (соляные), хвойные, жемчужные.

Баротерапия. В барокамере создается декомпрессия до высоты 1500-2000 м над уровнем моря в зависимости от величины нагрузки в тренировках: чем больше нагрузка, тем меньше степень декомпрессии.

Электросветопроцедуры занимают важное место в системе восстановительных средств. К ним относятся:

- токи Бернара;
- соллюкс;
- электростимуляция.

Таблица № 31

**Схема использования сауны, массажа,
водных процедур в недельном цикле тренировки**

Дни недели	Утро	После первого тренировочного занятия	После второго тренировочного занятия
Понедельник	Обливание	Вибромассаж 15 мин	Общий ручной массаж
Вторник	Душ переменной температуры	Частный ручной массаж	Общая ванна
Среда	Ножные ванны	Плавание 20 мин	Подводный массаж
Четверг	Душ переменной температуры	Душ	Сауна, 3 захода по 5 мин
Пятница	Ножные ванны, обливание	Вибромассаж 15 мин	Общий ручной массаж
Суббота	Душ переменной температуры	Плавание 25 мин	Подводный массаж-
Воскресенье	Ножные ванны, обливание		Сауна

Другие виды спорта и подвижные игры.

Большие физические нагрузки и многократные повторения, необходимые для создания прочных навыков, нередко создают своеобразный психологический «застой», утомление, потерю интереса даже у самых сознательных и трудолюбивых спортсменов. Это естественная реакция организма на однообразие выполняемой работы. Упражнения из других видов спорта, спортивные и подвижные игры активизируют внимание, повышают эмоциональное состояние, благоприятно влияют на восстановление работоспособности.

Эффективность и целесообразность применения упражнений из других видов спорта, спортивных и подвижных игр в спортивной подготовке подтверждаются современной спортивной практикой и имеют научно-теоретическое обоснование.

Упражнения из других видов спорта, спортивные и подвижные игры, применяемые в спортивной подготовке, относятся к ОФП. Спортсмены обычно используют упражнения нескольких видов спорта, учитывая при этом специфику своего вида.

Для развития общей выносливости в лёгкой атлетике можно использовать виды спорта – лыжи, плавание, велосипед, пеший туризм.

Для развития гибкости в легкой атлетике используют элементы гимнастики и акробатики, стрейчинг.

Для развития силы – тяжёлую атлетику и атлетическую гимнастику.

Для развития быстроты и реакции – настольный теннис, большой теннис.

Для развития ловкости – спортивные игры и подвижные игры.

Спортивные и подвижные игры предоставляют большие возможности для решения тренировочных задач, для рационализации тренировки и повышения её эффективности, так как оказывают комплексное воздействие. В спортивных и подвижных играх происходят разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки. Спортивные и подвижные игры развивают быстроту, ловкость, общую и скоростную выносливость, пространственную ориентировку и тактическое мышление, воспитывают настойчивость, решительность, инициативности, находчивость. В играх присутствует элементы соревновательной деятельности, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену. Спортивные и подвижные игры выступают как комплексное упражнение для решения не только развития физических качеств. Но и тактической подготовки. Использование в тренировках различных игр способствуют созданию общих предпосылок для овладения тактикой. Игровая деятельность включает в себя простейшие приёмы ведения личной и командной борьбы. В игре участники должны уметь рассчитывать свои силы, определять рациональные приёмы действий. Умение чувствовать микроотрезки времени, скорость и ритм движений, умело распределять силы на дистанции также входит в арсенал

тактического мастерства, которое может совершенствоваться в играх и игровых заданиях.

Спортивные и подвижные игры, применяются в тренировочном процессе, как вспомогательные, дополнительные средства подготовки.

Игровой метод является методом комплексного совершенствования двигательной деятельности и тактического мастерства.

Упражнения из других видов спорта, спортивные и подвижные игры, как средства подготовки применяются круглогодично. Наибольший объём данного вида спортивной подготовки используют в переходный и подготовительный периоды.

В зависимости от задач и характера упражнений из других видов спорта, спортивные и подвижные игры могут быть включены в любую часть тренировки.

Подготовительная часть (разминка) – небольшой подвижности и сложности, которые оказывают содействие сосредоточенности и внимания учащихся.

Основная часть тренировочного занятия – разнообразные упражнения из других видов спорта, спортивные и подвижные игры высокой интенсивности оказывающие содействие развитию и совершенствованию физических качеств, техники, тактики.

Заключительная часть тренировочного занятия – низкая интенсивность, простые движения и правила, для снижения психологической и эмоциональной нагрузки после тренировочного занятия.

Навыки в других видах спорта.

Упражнения на гимнастических снарядах.

Различные упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и с сопротивлением, лазание по канату, шесту, лестнице, подтягивании. Простейшие висы, упоры. Подъёмы, соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах - перекладине, кольцах, брусьях, коне, бревне. Прыжки через козла, коня и стол с подкидным мостиком. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

Акробатические упражнения.

Различные кувырки: вперёд, назад, боком, стойка на лопатках, переход в мостик, «полушпагат», «шпагат», напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх, с трамплина без поворота и с поворотом на 180 и 360 градусов.

Баскетбол.

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

Волейбол. (Пионербол)

Верхняя и нижняя подачи. Приём мяча сверху и снизу. Командные действия. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Футбол.

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

Подвижные игры и эстафеты.

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

Туризм.

Техника безопасности пешеходного туризма. Способы передвижения и преодоления естественных препятствий. Движение по ровной и сильно пересеченной местности. Движение по склонам различной крутизны.

Самостоятельная работа.

Самостоятельная работа обучающихся контролируется тренером – преподавателем. Тренер преподаватель самостоятельно определяет формы самоконтроля и этапы подготовки, на которых они применяются.

Для обучающихся ТГ используют дневник самоконтроля, в котором фиксируют:

- выполнение индивидуальных заданий;
- основные показатели самоконтроля: вес, пульс, самочувствие. Сон, аппетит, настроение и т.д.

Также используют самостоятельный просмотр и изучение аудио и видео материалов.

Большое значение имеет посещение спортивных мероприятий и последующее их обсуждение.

Особым направлением в самостоятельной работе является судейская практика, которая позволяет обучающимся на практике применить полученные знания в подготовке и проведении спортивных мероприятий.

Самостоятельная работа направлена на обеспечение планомерного развития физической подготовленности.

3.2. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы

При проведении тренировочных занятий предусматривается организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению.

Тренер-преподаватель несёт прямую ответственность за жизнь и здоровье учащихся и обязан строго соблюдать технику безопасности.

Инструкция по технике безопасности для тренера-преподавателя.

1. Общие требования безопасности.

Настоящая инструкция является обязательной для тренера – преподавателя при организации и проведении учебно-тренировочных занятий по виду спорта.

Тренер-преподаватель в своей практической деятельности должен: руководствоваться настоящей инструкцией, государственными актами и документами по охране труда, и осуществлять контроль соблюдения учащимися правил и инструкций по охране труда.

Тренер-преподаватель, проводящий учебно-тренировочный занятия по виду спорта, несёт ответственность за сохранение жизни и здоровья учащихся.

Тренер – преподаватель должен:

- принимать участие в испытании спортивного инвентаря и оборудования;
- вносить предложения по улучшению условий проведения тренировочного процесса;
- организовывать изучение учащимися, воспитанниками правил по охране труда в быту и т.д.

Тренер – преподаватель должен знать:

- подготовленность и функциональные возможности каждого учащегося;
- результаты медицинского осмотра;
- учащихся, освобождённые врачом от физических упражнений после болезни;
- отмечать учащихся, отсутствующих на учебно – тренировочном занятии, в журнале учёта групповых занятий.

2. Требования безопасности перед началом проведения тренировочного занятия.

2.1. Проводить инструктаж учащихся, воспитанников по охране труда на тренировочных занятиях с обязательной регистрацией в журнале учёта занятий и журнале регистраций инструктажа;

2.2. Предоставить занимающимся помещение для переодевания (отдельно мальчикам и девочкам);

2.3. Следить за соблюдением правил учащихся в раздевалках;

2.4. Обеспечивать безопасное проведение тренировочного занятия;

2.5. Провести тщательный осмотр места проведения тренировочного занятия;

2.6. Предусмотреть меры безопасности при выполнении физических упражнений;

2.7. Проверить исправность спортивного инвентаря, надёжность установки и крепления оборудования;

2.8. Проветривать помещение при помощи естественной или принудительной вентиляции;

2.9. При недостаточном естественном освещении включить осветительные приборы;

2.10. Проверить состояние запасного выхода при проведении тренировочных занятий в спортзале.

3. Требования безопасности во время проведения тренировочного занятия.

3.1. Соблюдать принципы доступности, последовательности при обучении учащихся и соответствии даваемых упражнений и нагрузок образовательной программе по виду спорта;

3.2. Проводить разминку и увеличивать время, отведенное на неё. При сильном ветре. Пониженной температуре и повышенной влажности;

3.3. Снизить нагрузку или увеличить время отдыха при появлении у учащихся признаков утомления;

3.4. Обеспечить страховку при выполнении учащимися сложных технических элементов;

3.5. Следить за выполнением учащимися инструкций, правил поведения на учебно – тренировочном занятии и принимать решение об отстранении учащихся от участия в тренировочном процессе за грубое нарушение или систематическое их нарушение.

4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

4.1. При жалобе на недомогание или плохое самочувствие немедленно направить учащегося к врачу;

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшего, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение;

4.3. При пожаре в спортивном зале открыть запасные выходы и организованно вывести учащихся согласно плану эвакуации в безопасное место, сообщить о пожаре в пожарную часть и приступит к ликвидации очага возгорания.

5. Требования безопасности по окончании тренировочного занятия.

5.1. Организовать учащихся для уборки спортивного инвентаря и оборудования в места его хранения;

5.2. Организованно вывести учащихся с места проведения учебно – тренировочного занятия;

5.3. Произвести тщательный осмотр места проведения учебно – тренировочного занятия, выключить освещение, закрыть на ключ все подсобные помещения и спортзал;

5.4. Довести до сведения ответственного за спортзал и спортплощадку обо всех недостатках в обеспечении образовательного процесса.

Вводный инструктаж

по мерам безопасности для учащихся ДЮСШ.

1. Общие требования безопасности.

Учащийся должен:

- пройти медицинский осмотр и заниматься в той медицинской группе, к которой он относится по состоянию здоровья;
- иметь опрятную спортивную форму, соответствующую погодным условиям и теме проведения занятия; выходить из раздевалки по первому требованию тренера – преподавателя;
- после болезни предоставить тренеру – преподавателю справку от врача;
- присутствовать на занятии в случае освобождения врачом после болезни;
- бережно относиться к инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению; иметь коротко остриженные ногти; знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности.

Учащимся нельзя:

- резко открывать двери и виснуть на них, выключать свет, трогать плафоны в раздевалке, спортивном зале; вставлять в розетки посторонние предметы; пить холодную воду до и после урока;
- заниматься на непросохшей площадке, скользком неровном грунте.

2. Требования безопасности перед началом занятия.

Учащийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, браслеты, часы);
- убрать из карманов спортивной одежды колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством тренера – преподавателя приготовить инвентарь и оборудование необходимое для проведения занятия;
- с разрешения тренера – преподавателя выходить на место проведения занятия;
- по команде тренера – преподавателя встать в строй для общего построения.

3. Требования безопасности во время занятий.

Учащийся должен:

- внимательно слушать и чётко выполнять задания тренера – преподавателя;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя;
- во время передвижения смотреть вперёд, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений;
- выполнять упражнения с исправным инвентарём и заниматься на исправном оборудовании.

Учащимся нельзя:

- покидать место проведения занятия без разрешения тренера – преподавателя;
- толкаться, ставить подножки в строю и движении;
- залезать на баскетбольные фермы, виснуть на кольцах;
- жевать жевательную резинку;
- мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений;
- выполнять упражнения с влажными ладонями;
- резко изменять направление своего движения.

4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Учащийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера – преподавателя;
- с помощью тренера – преподавателя оказать помощь травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать скорую помощь;
- при возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера – преподавателя, покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению тренера – преподавателя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

Учащийся должен:

- под руководством тренера - преподавателя убрать инвентарь в места хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть руки с мылом.

Требования безопасности при проведении спортивно – массовых мероприятий.

Тренировочные занятия и спортивно – массовые мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского и медицинского обслуживающего состава;
- при условии наличия допуска занимающихся к физкультурно-спортивным занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам соревнований и методике тренировки;
- при соответствии мест проведения тренировочного процесса, соревнований и спортивно-массовых мероприятий санитарным нормам;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера, инструктора и согласно расписанию.

Спортивные соревнования и спортивно – массовые мероприятия проводятся в присутствии медицинского персонала, тренеров, инструкторов, судейской коллегии.

Тренировочный процесс, соревнования, спортивно-массовые мероприятия могут быть начаты только после выполнения всех мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий, как для спортсменов, так и для зрителей.

Правила поведения и требования безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Во время тренировочного процесса необходимо строго соблюдать правила организации занятий:

- не начинать тренировку без предварительной подготовки к ней – разминки (подготовка всего организма или определённых частей);
- внимательно осмотрите место и условия, где будет проходить тренировка, и если есть помехи, то устраните их;
- изучите упражнения, соотнесите со своими возможностями, и если возможности намного отстают, то лучше выбрать упражнение менее сложное, чтобы не получить травму;
- контролируйте свои действия на всём протяжении спортивной деятельности, особенно, когда наступает утомление, когда приступаете к разучиванию новых, сложных по технике упражнений.

Необходимо соблюдение следующих требований:

- заниматься в спортивной одежде;
- заниматься на тренажёрах только в присутствии тренера;
- соблюдать правила личной гигиены.

Запрещается без разрешения тренера – преподавателя:

- выполнять какие – либо технические действия;
- заниматься на снарядах.

Занятия по лёгкой атлетике проводятся на оборудованных для этого спортивных площадках и в спортзале.

К занятиям допускаются учащиеся:

- отнесённые по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятия.

Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегающая ногу и не затруднять кровообращение. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности одежда должна соответствовать погодным условиям.

Учащийся должен:

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию. Не использовать его не по назначению;
- не оставлять без присмотра спортивный инвентарь для прыжков и метаний, в том числе инвентарь, который не используется в данный момент на тренировке;
- быть внимательным при перемещении по стадиону, спортзалу;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер предосторожности учащийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процессе.

Требования безопасности при занятиях беговыми видами.

Учащийся должен:

- при групповом старте на короткие дистанции бежать по своей дорожке;
- во время бега смотреть на свою дорожку;

- после выполнения беговых упражнений пробегать по инерции 5-15 метров, чтобы бегущий сзади имел возможность закончить упражнение;
- возвращаться на старт по крайней дорожке, при старте на дистанции не ставить подножки, не задерживать соперников руками;
- в беге на длинные дистанции обгонять бегущих с правой стороны;
- при беге по пересечённой местности, выполнять задание по трассе или маршруту, обозначенному тренером;
- выполнять разминочный бег по крайней дорожке.

Требования безопасности при занятиях прыжками в длину.

Песок в яме для приземления должен быть влажным, хорошо взрыхленным, а его поверхность должна находиться на одном уровне с поверхностью дорожки разбега.

Перед выполнением прыжков необходимо убрать из ямы грабли, лопаты и другие посторонние предметы.

Техника прыжков должна соответствовать учебной программе и обеспечивать приземление учащегося на ноги.

Учащийся должен:

- класть грабли зубьями вниз;
- не выполнять прыжки на неровном и скользком грунте;
- выполнять прыжки, когда учитель дал разрешение, и в яме никого нет;
- выполнять прыжки поочерёдно, не перебежать дорожку для разбега во время выполнения попытки другими учащимися;
- после выполнения прыжка быстро освободить прыжковую яму и вернуться на своё место для выполнения следующей попытки.

Требования безопасности при занятиях прыжками в высоту.

При проведении занятий по прыжкам в высоту:

- в спортивном зале гимнастические маты на месте приземления необходимо укладывать плотно и ровно;
- места разбега и отталкивания должны быть ровными и сухими;
- в случае использования разбега с разных сторон следует усилить внимание к регулированию порядка выполнения прыжков: допускать к прыжкам сначала учеников, разбегающихся с одной стороны, а затем с другой;
- не допускать поспешности с поднятием планки на предельную высоту;
- не применять на тренировке способы прыжков в высоту, не предусмотренные учебной программой и правилами соревнований.

Требования безопасности при занятиях метанием.

Учащийся должен:

- перед метанием убедиться, что в направлении броска никого нет;
- осуществлять выпуск снаряда способом, исключающим срыв;
- при групповом метании стоять с левой стороны от метящего;
- в сырую погоду насухо вытирать руки и снаряд;
- находясь вблизи зоны метания, следить за тем, чтобы выполненный бросок был в поле зрения, не поворачиваться к нему спиной, не пересекать зону метаний бегом или прыжками;

- после броска идти за снарядом только с разрешения тренера – преподавателя, не производить произвольных метаний;
- при метании в цель предусмотреть зону безопасности при отскоке снаряда от земли;
- не передавать снаряд друг другу броском;
- не метать снаряд в местах не оборудованных для этого.

3.3. Объемы максимальных тренировочных нагрузок

Таблица №00

Этапный норматив	Этапы подготовки							
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап				
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Количество часов в неделю	6	8	8	12	14	16	18	20
Количество тренировок в неделю	3	4	4	6	6	6	6	7
Количество тренировок в год	138	184	184	276	276	276	276	322
Количество часов в год	276	368	368	552	644	736	828	920
Количество соревнований в год	8	10	13	14	16	18	20	22

3.4. Материально-техническое оснащение

Таблица 1

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
2.	Брус для отгалкивания	штук	1
3.	Круг для места толкания ядра	штук	1
4.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
5.	Палочка эстафетная	штук	20
6.	Планка для прыжков в высоту	штук	8
7.	Стартовые колодки	пар	10
8.	Ядро массой 3,0 кг	штук	20
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
9	Гантели массивные от 0,5 кг до 5 кг	комплект	10
10	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	10
11	Гири спортивные 16, 24, 32 кг	комплект	3
12	Секундомер	штук	10
13	Скамейка гимнастическая	штук	20

IV. Система контроля и зачетные требования

Для определения уровня спортивной подготовленности обучающихся, возможности их перехода на следующий этап подготовки или завершения обучения проводится промежуточная и итоговая аттестация. Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех этапах является обязательным требованием Программы. Промежуточная аттестация проводится в форме тестирования, собеседования и сдачи контрольных нормативов ОФП и СФП с учетом выполнения разрядных нормативов, согласно ЕВСК.

Промежуточная аттестация проводится не менее 2 раз (октябрь, май). Итоговая аттестация проводится в мае.

Особенностями проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся, являются:

перевод обучающихся на этап (период) реализации образовательной программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации и с учетом результатов их выступления на официальных спортивных соревнованиях по избранному виду спорта;

по окончании обучения по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта обучающемуся (выпускнику) выдается Свидетельство об окончании образовательной организации.

Для оценки уровня освоения Программы по предметной области **«Теория и методика физической культуры и спорта»** проводится устный экзамен по пройденным темам.

Обязательные темы для экзамена на этапе начальной подготовки:

- Общее понятие о здоровом образе жизни.
- Профилактика травматизма.
- Личная и общественная гигиена.
- Закаливание организма.
- Основы техники легкоатлетических видов.
- Самоконтроль в процессе занятий спортом.
- Правила соревнований по лёгкой атлетике.
- Режим питания юного легкоатлета.
- Гигиенические требования к одежде.

Обязательные темы для экзамена на тренировочном этапе:

- Физическая культура и спорт в России.
- Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена.
- Строение и функции организма человека.
- Влияние занятий спортом на организм спортсмена.
- Врачебный контроль и самоконтроль. Ведение дневника спортсмена.
- Основы и детали техники видов лёгкой атлетике.
- Основы методики тренировки.
- Общая физическая подготовка спортсмена.

- Морально-волевая и интеллектуальная подготовка спортсмена.
- Организация и проведение спортивных соревнований.
- Правила соревнований по легкой атлетике.
- Спортивный инвентарь и оборудование.
- Требования техники безопасности к инвентарю и оборудованию при проведении занятий по легкой атлетике.
- Профилактика травматизма.

Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «**Общая физическая подготовка**» используются комплексы контрольных упражнений. Используются упражнения, которые дают оценку развития основных физических качеств (быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, сила). Состав упражнений подбирается с учётом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности на этапах многолетней подготовки.

Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «**Избранный вид спорта**» применяются требования к спортивным результатам.

Система контроля включает основные виды: текущий контроль, этапный и контроль в условиях соревнований.

Приёмные контрольные нормативы по ОФП и СФП для зачисления в группы начальной подготовки по лёгкой атлетике ДЮСШ.

Таблица № 32

Виды испытаний	Начальная подготовка с 9 лет	
	девочки	мальчики
Челночный бег 3 x10 м	10,0 с	9,8 с
Бег 60 м	13,0	12,0
Прыжок в длину с места	130 см	140 см
Бег 300 м	1.30,0	1.25,0
Прыжки через скакалку в течение 30 секунд	Не менее 40 прыжков	Не менее 30 прыжков

Приёмные контрольные нормативы по ОФП и СФП для зачисления в тренировочные группы по лёгкой атлетике ДЮСШ.

Таблица № 33

Виды испытаний	Тренировочные группы с 12 лет	
	девочки	мальчики
Бег 60 м	10,8 с	10.0 с
Прыжок в длину с места	170 см	180 см
Тройной прыжок в длину с места	440 см	460 см
Бег 300 м	1.05.0	1.02.0

Требования по спортивной подготовке для групп по лёгкой атлетике ДЮСШ.

Таблица № 34

Этапы спортивной подготовки		Год обучения	Возраст	Требования по спортивной подготовке
Этап начальной подготовки		1	9	Выполнение нормативов ОФП
		2	10	Выполнение нормативов ОФП и СФП
		3	11	Выполнение нормативов ОФП и СФП, 3 юношеского разряда
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной специализации	1	12	Выполнение нормативов ОФП и СФП, 2 юношеского разряда
		2	13	Выполнение нормативов ОФП и СФП, 1 юношеский разряд
	Этап углублённой специализации	3	14	Выполнение нормативов ОФП и СФП, 1 юношеский и 3 разряды
		4	15	Выполнение нормативов ОФП и СФП, 3 и 2 разряды
		5	16	Выполнение нормативов ОФП и СФП, 2 и 1 разряды

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической и специальной подготовке.

Прыжки через скакалку выполняются на ровной и не скользкой поверхности вращением скакалки вперёд максимальное количество раз, засчитывается количество прыжков выполненных за 30 сек.

«Челночный» бег на 3х 10 м выполняется на дистанции 10 м в спортивной обуви на дорожке стадиона или в спортивном зале, бег начинается со стартовой линии из положения высокого старта, по сигналу выполняются рывки от стартовой линии до финишной линии. По команде «Марш!» (с

одновременным включением секундомера) учащийся бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта. Осуществляет её касание и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливается в момент пересечения финишной линии.

Бег. Проводится с высокого старта после 10-15 минутной разминки на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви. В каждом забеге участвуют не менее двух испытуемых, результаты фиксируются с точностью до десятой доли секунды по ручному секундомеру. Разрешается только одна попытка.

Прыжки в длину с места. Осуществляются на нескользкой поверхности. Испытуемый становится носками к черте, от которой начинается измерение; ступни параллельно. Прыжок производится толчком двух ног со взмахом рук. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии. Лучший результат из трех попыток записывается в сантиметровом исчислении.

Тройной прыжок с места. И.п. такое же, как и при выполнении прыжка в длину с места. Упражнение выполняется вначале толчком двумя ногами со взмахом рук с последующим приземлением и отталкиванием то левой, то правой ногой. Приземление производится одновременно на обе ноги. Учитывается лучший результат из трёх попыток и записывается в сантиметровом измерении.

Время фиксируется в соответствии с правилами соревнований по лёгкой атлетике.

Тестирование осуществляется в следующей последовательности: бег на 60 м, прыжки, бег на длинную дистанцию.

Итоговая и промежуточная аттестация. Зачётные требования по ОФП и СФП по лёгкой атлетике на конец учебного года, юноши.

Таблица № 35

Виды испытаний	Группы начальной подготовки			Тренировочный группы					Примечания
	1 год обучен ия	2 год обучен ия	3 год обучен ия	1 год обучен ия	2 год обучени я	3 год обучения	4год обучен ия	5 год обучения	
Бег 60 м (с)	11,2	10,8	10,3	9,3	8,7	8,2	7,8	7,7	
Прыжок в длину с места	160	170	180	190	200	210	220	230	
Тройной прыжок в длину с места	380	410	450	500	550	600	650	700	
Бег 100 м	-	-	-	15,2	14,2	13.4	12.7	12.5	
300 м	1.12,0	1.07,0	1.02.0	0,59,0	0.53,0	0.47.0	0.43.0	0.41.0	400 м
	1.11.0	1.08.0	1.03.0	1.00.0	0.54,0	0.48.0	0.44.0	0.42.0	200
	1.15.0	1.12.0	1.07.0	1.04.0	0.58.0	0.52.0	0.48.0	0.46.0	Манеж КАК
400 м	-	-	-	1.15.0	1.10.0	1.05.0	1.00.0	0.57.0	400
	-	-	-	1.16.0	1.11.0	1.06.0	1.01.0	0.58,0	200
800 м	-	-	-	2.50,0	2.40.0	2.30,0	2.20.0	2.15.0	400
	-	-	-	2.52.0	2.42.0	2.32.0	2.22.0	2.17.0	200
1000 м	-	-	-	4.00,0	3.35.0	3.15.0	3.00.0	2.50.0	400
	--	-	-	4.02.0	3.37.0	3.17.0	3.02.0	2.52.0	200
	-	-	-	4.15.0	3.50,0	3.30.0	3.15.0	3.05.0	Манеж КАК
1500 м	-	-	-	6.10.0	5.30.0	5.10.0	4.50.0	4.40.0	400
	-	-	-	6.12,0	5.32.0	5.12.0	4.52.0	4.42,0	200
3000 м	-	-	-	13.20,0	12.00,0	11.00,0	10.30.0	10.00.0	400

	-	-	-	13.25.0	12.05.0	11.05.0	10.35,0	10.05,0	200

Итоговая и промежуточная аттестация. Зачётные требования по ОФП и СФП по лёгкой атлетике на конец учебного года, девушки.

Таблица № 36

Виды испытаний	Группы начальной подготовки			Тренировочный группы					Примечания
	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения	
Бег 60 м (с)	12,0	11,2	10,8	10,5	9,9	9,4	8,9	8,7	
Прыжок в длину с места	150	160	170	180	190	200	210	215	
Тройной прыжок в длину с места	360	390	420	470	520	550	580	620	
Бег 100 м	-	-	-	18,0	17,0	15.8	14.8	14.4	
300 м	1.15,0	1.10,0	1.05.0	1.01.,0	0.57,0	0.53.0	0.49.0	0.47.0	400 м
	1.16.0	1.11.0	1.06.0	1.02.0	0.58,0	0.54,0	0.50.0	0.48.0	200
	1.20.0	1.15.0	1.10.0	1.06.0	1.02.0	0.58,0	0.54.0	0.51.0	Манеж КАК
400 м	-	-	-	1.28.0	1.22.0	1.16.0	1.10.0	1.08.0	400
	-	-	-	1.29.0	1.23.0	1.17.0	1.11.0	1.09.0	200
800 м	-	-	-	3.30,0	3.15.0	3.00,0	2.45.0	2.40.0	400
	-	-	-	3.32.0	3.17.0	3.02.0	2.47.0	2.42.0	200
1000 м	-	-	-	4.45,0	4.20.0	4.00.0	3.40.0	3.30.0	400

	--	-	-	4.47.0	4.22.0	4.02.0	3.42.0	3.32.0	200
	-	-	-	5.00.0	4.35.0	4.15.0	3.55.0	3.40.0	Манеж КАК
1500 м	-	-	-	7.10.0	6.30.0	6.05.0	5.40.0	5.25.0	400
	-	-	-	7.12,0	6.32.0	6.07.0	5.42.0	5.27,0	200
3000 м	-	-	-	15.00,0	14.30,0	13.30,0	12.30.0	11.30.0	400
	-	-	-	15.05.0	14.35.0	13.35.0	12.35,0	11.35,0	200

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

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация учащихся. Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки обучающихся предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

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

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

4. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития.

Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки (исключение составляют требования к спортивным результатам: учащийся переходит на следующий этап (период) подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода)).

При проведении тестирования следует обратить внимание на создание одинаковых условий для всех обучающихся при выполнении упражнений. По избранному легкой атлетике получить зачет и выполнить нормативные требования, согласно этапу обучения.

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

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Бег на короткие дистанции, Бег на средние и длинные дистанции, Спортивная ходьба		
Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу (не более 2,7 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 3 с)
	Бег 100 м (не более 14,2 с)	Бег 100 м (не более 17 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
Прыжки		
Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу (не более 3,4 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 4,2 с)
	Бег 100 м (не более 15,2 с)	Бег 100 м (не более 17,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
Метания		
Скоростные качества	Бег на 30 м с ходу (не более 4,5 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 5,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Бросок набивного мяча 3 кг (не менее 12 м)	Бросок набивного мяча 3 кг (не менее 10 м)
Многоборье		
Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу (не более 3,4 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 4,2 с)
	Бег 100 м (не более 15,2 с)	Бег 100 м (не более 17,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Бросок набивного мяча 3 кг (не менее 11 м)	Бросок набивного мяча 3 кг (не менее 9 м)

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Бег на короткие дистанции		
Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу (не более 2,7 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 2,9 с)
	Бег 300 м (не более 50 с)	Бег 300 м (не более 65 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 600 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 560 см)
Спортивный разряд	Третий спортивный разряд	
Бег на средние и длинные дистанции, Спортивная ходьба		
Скоростные качества	Бег на 60 м с ходу (не более 9,6 с)	Бег на 60 м с ходу (не более 10,2 с)
	Бег 300 м (не более 50 с)	Бег 300 м (не более 53,5 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 12 мин.)	Бег 2000 м (не более 8 мин.)
Спортивный разряд	Третий спортивный разряд	
Прыжки		
Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу (не более 2,7 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 2,9 с)
	Бег 100 м (не более 12,5 с)	Бег 100 м (не более 13,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 600 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 560 см)
Спортивный разряд	Третий спортивный разряд	
Метания		
Скоростные качества	Бег на 30 м с ходу (не более 3,5 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 4,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 775 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 570 см)
Силовые качества	Жим штанги лежа (не менее 90 кг)	Жим штанги лежа (не менее 45 кг)

Спортивный разряд	Третий спортивный разряд	
Многоборье		
Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу (не более 2,7 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 3,0 с)
	Бег 100 м (не более 14,2 с)	Бег 100 м (не более 17,0 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Бросок набивного мяча 3 кг (не менее 12 м)	Бросок набивного мяча 3 кг (не менее 10 м)
Спортивный разряд	Третий спортивный разряд	

Перечень информационного обеспечения

1. Гужаловский А.А. Физическое воспитание школьников в критические периоды развития. Теория и практика физической культуры. 1977
2. Зеличёнок В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Лёгкая атлетика: Критерии отбора.- М, : Терра - спорт, 200, 200 с.
3. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. – Киев: Здоровье. 1990, 60 с.
4. Ивочкин В.В. Нормативные требования и планирование многолетней подготовки юных бегунов на средние дистанции. – М.: ВНИИФК, 2003.- С.86-89.
5. Лёгкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт. 2003.
6. Майфат С.П., Малафеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте. – Екатеринбург, 2003, - 131с.
7. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки.-М, : Физическая культура и спорт, 1977.-271 с.
8. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура. 2010. – 240 с.
9. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура. 2010 с.
- 10.Нормативно – правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. М.. 1995
- 11.Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ: Методические рекомендации. М.: Советский спорт, 2003
- 12.Попов В.Б., Суслов Ф.П., Германов Г.Н. Лёгкая атлетика для юношества. – М.: 1999.
- 13.Типовой план – проспект учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР // Сборник официальных документов и материалов. – 2001.-№5. – С. 27-42.
- 14.Травин Ю.Г. Организация и методика занятий лёгкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками. – М., 1995. – 91 с.
- 15.Федеральный закон РФ от 04.12.2001 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
- 16.Ширковец Е.А.. Шустин Б.Н. Общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта// Вестник спортивной науки. – М.: Советский спорт,; 1, 2003.
- 17.Величко В.К. Физкультура без травм. Просвещение , 1993.
- 18.Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта.- М.: 2001.
- 19.Давыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Киселёв П.А.. Попова Г.Н.. Меры безопасности на уроках физической культуры.- Волгоград
- 20.<http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
- 21.<http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
- 22.<http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет

23. <http://www.iaaf.org/> - Международная ассоциация легкоатлетических федераций
24. <http://www.european-athletics.org/> - Европейская легкоатлетическая ассоциация
25. <http://www.rusathletics.com/> - Всероссийская федерация легкой атлетики