

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа Рассказовского района»

Рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании совета «29» 08 2023 г. протокол № 1

Утверждена приказом МБУ ДО
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
РАССКАЗОВСКОГО РАЙОНА
от 09 08 2023 г. № 15-0
Директор И.С. Липацкая



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Легкая атлетика»**

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ – 6 лет

Разработчик: тренер-преподаватель
МБУ ДО «Спортивная школа
Рассказовского района»
Юмашев Д.А.

Рецензенты: Методист МБУ ДО «Спортивная школа
Рассказовского района» Полежаева В.С.
Инструктор-методист МБУ ДО «Спортивная
школа Рассказовского района» Маняхина Е.Ю.

с. Платоновка
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ		
I.	Пояснительная записка	3
II.	Учебный план	6
III.	Методическая часть	11
IV.	Воспитательная и профориентационная работа	34
V.	Система контроля и зачетные требования	39
VI.	Материально-техническое обеспечение программы оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для тренировочного процесса	43
VII.	Перечень информационного обеспечения	44

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Легкая атлетика – это олимпийский вид спорта, который включает в себя беговые виды, спортивную ходьбу, многоборья, пробеги, кроссы и технические виды. Легкую атлетику принято называть королевой спорта, потому что она является одним из самых массовых видов спорта и в её дисциплинах всегда разыгрывалось наибольшее количество медалей на Олимпийских играх. Легкоатлеты — спортсмены, которые занимаются одним или несколькими видами легкой атлетики.

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа Рассказовского района» реализует дополнительную общеобразовательную программу на бесплатной основе в рамках установленного муниципального задания.

НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ АСПЕКТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта легкая атлетика составлена в соответствии с *федеральными стандартами по видам спорта*, нормативно-правовыми актами, регламентирующими деятельность образовательного учреждения и реализацию дополнительных общеобразовательных программ в области спорта:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014г. № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Устава МБУДО «Спортивная школа Рассказовского района».

ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

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

Программа является основным документом при организации и проведения занятий по легкой атлетике в учреждении и содержит следующие предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, общая физическая подготовка, избранный вид спорта, развитие творческого мышления, самостоятельная работа в каникулярное время.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств, от специальных способностей занимающихся.

Уровень освоения – базовый.

Актуальность программы «Легкая атлетика» обусловлена общественной потребностью в развитии здорового поколения, в профилактике заболеваний, вредных привычек и правонарушений среди молодежи. Необходимым условиям гармоничного развития личности обучающихся, является достаточная двигательная активность, которая вызывает ряд серьезных положительных изменений в организме растущего человека. Достаточная двигательная активность является необходимым условием гармонического развития личности обучающегося.

Физические упражнения на занятиях благотворно влияют на развитие таких функций нервной системы как сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов. При систематических занятиях легкой атлетикой происходит непрерывное совершенствование органов и систем организма ребенка. Деятельность обучающегося, связана со значительным напряжением внимания, зрения, интенсивной интеллектуальной деятельностью и малой подвижностью. Единственная возможность нейтрализовать отрицательное явление при продолжительном и напряженном умственном труде, – это организованная физическая деятельность и активный отдых.

Цель программы - физическое, нравственное и интеллектуальное развитие личности ребенка средствами легкой атлетики, укрепление здоровья, мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Основные задачи многолетней подготовки на базовом уровне:

- вовлечение максимального числа детей и подростков в систему занятий физической культурой и спортом;
- формирование потребности к занятиям спортом и ведения здорового образа жизни;
- общая физическая подготовка детей и подростков;
- изучение техники легкой атлетики; выявление и поддержка детей, проявивших особые способности в легкой атлетике;
- воспитание волевых и морально-этических качеств личности;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе.

Реализация программы направлена на:

- физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта физическое совершенствование;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков;
- создание условий для прохождения спортивной подготовки и подготовку кадров в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Содержание программы учитывает особенности подготовки:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;
- постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;

- необходимой продолжительностью индивидуальной соревновательной подготовки, характерной для избранного вида спорта;
- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств;
- перспективность спортсмена выявляется на основе наличия комплексов специальных физических качеств.

Тренировочная деятельность организуется на основе данной программы и проводится круглогодично. Учебный план рассчитан на 52 учебные недели: 46 недель в условиях спортивной школы, 6 недель – в условиях оздоровительного лагеря, участием учащихся в тренировочных сборах, самостоятельной работой.

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы – 9 лет. Возраст детей, участвующих в реализации программы: **9-17 лет.**

Максимальный возраст – не ограничен, если обучающийся удачно справляется с минимальными требованиями Программы.

Срок реализации программы – **6 лет.**

Программы предполагает реализацию системы многолетней подготовки, структура которой представлена в таблице 1.

Таблица 1.

Структура системы многолетней подготовки

Максимальный режим тренировочной работы (часов в неделю)	Уровни подготовки					
	базовый					
	1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	4 г.о.	5 г.о.	6 г.о.
	6	6	6	9	9	16
Количество часов в год	312	312	312	468	468	832
Наполняемость групп	12-30			10-15		

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам и периодам подготовки:

- этап базовой подготовки – до 6 лет;

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план по образовательной программе базового уровня в области физической культуры и спорта «Легкая атлетика»

«УТВЕРЖДЕНО»

На заседании педагогического совета
прото-
кол

№ _____ от «__» _____ 20__ г.

Приказом директора МБУ ДО «Спортивная
школа Рассказовского
района»

№ _____ от «__» _____ 20__ г. ____ г

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 46 недель занятий непосредственно в условиях Спортивной школы и дополнительные 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере «Сокол» и по индивидуальным планам на период их отдыха.

2. План учебного процесса

№ п/п	Наименование предметных областей формы учебной нагрузки	Общий объём учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения					
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Общий объём часов	276	36	8	272	2	2						
1.	Обязательные предметные области							150	200	200	210	220	220
2.	Вариативные предметные области							126	76	76	66	56	56
3.	Теоретические занятия							8	8	8	8	8	8
4.	Практические занятия							276	276	276	276	276	276
4.1	Тренировочные мероприятия										10	12	16
4.2	Физкультурные и спортивные мероприятия							6	6	8			
4.3	Иные виды практических занятий												
5.	Самостоятельная работа							36	36	36	36	36	36
6.	Аттестация												
6.1	Промежуточная аттестация							2	2	2	4	4	4
6.2	Итоговая аттестация							2	2	2	4	4	4

В данном плане часы распределены не только по годам и уровням обучения, но и по времени на основные предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка (общая и специальная), избранный вид спорта (техничко-тактическая подготовка, психологическая подготовка, инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия и медицинское обследование, участие в соревнованиях, итоговая и промежуточная аттестация), самостоятельная работа другие виды спорта и подвижные игры.

Основными формами тренировочного процесса в Учреждении являются:

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

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях;
- участие обучающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

Самостоятельная работа обучающихся допускается, начиная с тренировочного этапа. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, другие виды спорта и подвижные игры. Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть учебной программы включает учебный материал по основным предметным областям, его распределение по годам обучения и в годовом цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 60 до 90 % от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по лёгкой атлетике); В процессе реализации Программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- оптимальный объем
- теоретическая подготовка в объеме от 5 до 10 % от общего объема учебного плана;
- общая и специальная физическая подготовка в объеме от 30 до 35 % от общего объема учебного плана;
- избранный вид спорта в объеме не менее 45 % от общего объема учебного плана;
- другие виды спорта и подвижные игры в объеме от 5 до 15 % от общего объема учебного плана;
- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10 % от общего объема учебного плана;
- возможность организации посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;
- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;
- построение содержания Программы с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей субъекта Российской Федерации.

НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Базовый уровень	
	1-2 год	3-6 год
Количество часов в неделю	6	6
Количество тренировок в год	3-4	3-4
Общее количество часов в год	312	312
Общее количество тренировок в год	156-208	156-208

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ

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

В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта;
- 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 в области общей и специальной физической подготовки:
- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий легкой атлетикой;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

В области избранного вида спорта:

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

В области других видов спорта и подвижных игр:

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

Основное содержание этапов спортивной подготовки утверждено федеральным стандартом спортивной подготовки и раскрывается в последующих разделах данной Программы.

Базовый уровень

На этап начальной подготовки зачисляются лица, не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача), прошедшие индивидуальный отбор (выполнение вступительных контрольных нормативов – тестов). Оптимальный возраст для начала занятий спортом 9 лет. На базовом уровне осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнения контрольных нормативов для зачисления на углубленный уровень.

Основные задачи:

- улучшение состояния здоровья и закаливание, воспитание навыков гигиены и самоконтроля;
- устранение недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям легкой атлетикой, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- обучение основами техники всех видов легкой атлетики и широкому кругу двигательных навыков;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- обеспечение стабильности состава обучающихся, динамики прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА РАБОТЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ, УРОВНЯМ (ПЕРИОДАМ) ПОДГОТОВКИ

Программа устанавливает для практического раздела следующие виды спортивной подготовки по лёгкой атлетике:

– на базовом уровне: дети овладевают основами техники избранных видов легкой атлетики, продолжают разностороннюю физическую подготовку, выполняют контрольные нормативы, позволяющие зачислить их в тренировочные группы.

Теория и методика физической культуры и спорта

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

Рекомендуемый перечень тематических разделов и объемы программного материала по теоретической подготовке спортсменов на этапах многолетней подготовки

1. Физическая культура и спорт в Российской Федерации.
2. Физическая культура – составная часть культуры, одно из важных средств воспитания. Задачи физического воспитания в России: укрепление здоровья, всестороннее физическое 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. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные 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 мировом спорте.
10. Краткая характеристика международных связей российских легкоатлетов. Значение выступлений российских легкоатлетов в международных соревнованиях для популяризации достижений российского спорта.
11. Краткий обзор развития легкой атлетики в России.
12. Возникновение легкоатлетического спорта. Легкая атлетика в программе Олимпийских игр Древней Греции и в настоящее время. Легкая атлетика в дореволюционной России. Первые кружки любителей, участие русских легкоатлетов в Олимпийских играх 1912г. Уровень спортивных результатов тех лет. Развитие легкой атлетики в СССР. Значение Всесоюзной спартакиады 1928 г. для развития легкой 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 легкой атлетики в мире. Международная легкоатлетическая федерация (ИААФ).
14. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и ее 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 ее 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 легкой атлетикой.
15. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).
16. Краткие сведения о нервной системе и механизме нервной деятельности в процессе занятий физическими упражнениями и легкой 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. Общие гигиенические требования к занимающимся легкой атлетикой с учетом 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 нога-ми. Гигиена одежды и обуви.
21. Гигиенические требования к местам занятий легкой атлетикой, инвентарю и спортивной одежде.
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 легкой атлетикой.
24. Значение, содержание и организация врачебного контроля и совместной работы врачей и тренеров при занятиях.

25. Учет 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 его предупреждения при занятиях данным видом спорта. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок, мышц и сухожилий. Кровотечения, их виды и способы остановки. Повреждения костей (ушибы, переломы).

27. Действия высокой температуры: ожог, солнечный, «тепловой» удар. Действия низ-кой температуры: ознобление, обморожение. Доврачебная помощь пострадавшим, способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего.

28. Основы спортивного массажа. Общее понятие о спортивном массаже, основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание), массаж перед тренировочным занятием и соревнованием, во время и после соревнований.

29. Физиологические основы спортивной тренировки.

30. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширение функциональных возможностей организма. Основные физиологические положения тренировки легкоатлета и показатели тренированности различных по полу и возрасту 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 объему 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 прыжкам. Методы и средства предупреждения, ликвидации утомления и перетренировки, ускорение процесса восстановления.

Физическая подготовка

Одно из основных условий достижения высоких результатов – единство общей и специальной физической подготовки спортсмена, а также их рациональное соотношение. Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата. Взаимообусловленность содержания ОФП и СФП: содержание СФП зависит от тех предпосылок, которые создаются ОФП, а содержание последней приобретает определенные особенности, зависящие от спортивной специализации. Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом этапе спортивной подготовки. Понятно, что на начальных этапах преобладает ОФП, а в дальнейшем СФП. Тем не менее, считается, что общий объем ОФП на протяжении многих лет спортивных тренировок должен приближаться к 40–50 %.

Общая физическая подготовка (ОФП)

ЗАДАЧИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ:

- развитие систем и функций организма занимающихся;
- овладение ими разнообразными умениями и навыками;
- воспитание у занимающихся способности проявлять быстроту, выносливость, силу и другие физические качества;

-создание условий успешной специализации в легкой атлетике.

СРЕДСТВА ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ.

Средствами общей физической подготовки занимающихся легкой атлетикой являются разнообразные общеразвивающие упражнения. В группах базового и углубленного уровней в большом объеме должны применяться различные упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении. Индивидуально, с партнером и в группе. Упражнения со снарядами (скакалка, гантели, набивные мячи, и др.) и на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, и др.), с использованием тренажерных устройств и технических средств. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения. Много времени следует отвести играм с мячом, спринтерскому бегу, эстафетам, кроссам, упражнениям заимствованным из других видов спорта (лыжи, спортивные игры, гимнастика).

Общеразвивающие упражнения

Строевые упражнения	<p><i>(используются на базовом уровне в целях организации занятий, воспитания дисциплинированности и формирования правильной осанки).</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий; - команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!», «Шагом марш!», «Кругом!», «Стой!» и т.д. - расчет, повороты и полуобороты на месте и в движении; - построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн
Ходьба и бег	<ul style="list-style-type: none"> - ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменение скорости движения; - ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы; - ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полуприседе, приставными и скрестными шагами; - ходьба с изменением темпа и направления движения характера работы рук; - бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом.
Общеразвивающие упражнения без предметов	<ul style="list-style-type: none"> - для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.); - для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения из различных и. п., с различным положением рук и ног); - для мышц ног (махи вперед-назад, в стороны из различных и. п., выпады вперед и в стороны, приседания на одной и обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением); - для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой); - упражнения с сопротивлением (парные и групповые в различных

	и.п., подвижные игры с элементами сопротивления).
с предметами	- с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и в полуприседе, на месте и с продвижением); - с гимнастической палкой (наклоны и повороты из различных и.п., перешагивание и перепрыгивание, выкруты и круги, бег с палкой за плечами и за спиной); - с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседания, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом, толкание мяча двумя руками и одной из различных и.п.
с отягощениями	- наклоны вперед, назад, повороты в стороны, подъемы, вращения из различных и.п.; - подскоки, прыжки и выпрыгивания; приседания; - ходьба выпадами, бег с различными отягощениями.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальная физическая подготовка — процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. СФП включает воздействия на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех на конкретной плавательной дистанции. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные 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 (частоты движений) и ритма;
- соответствие временного интервала работы.

Упражнения на развитие силы:

- упражнение со штангой (приседания, подскоки, рывки, толчки), со средним и малым весом;
- метание гири, ядра и других;
- различные прыжковые упражнения;
- парные силовые упражнения (приседания, упражнения с сопротивлением и т.д.).

Тренировка над силой зимой:

- Разминка обычная - легкоатлетическая;
- Метание набивных мячей: подскоки 10x10, прыжки со штангой из глубокого подседа (10 раз 10 подходов по 45-55 кг), ходьба со штангой 60-80 кг и т.д.
- Различные прыжковые упражнения на матах без снарядов (тройные, пятерные, десятерные с ноги на ногу и на одной ноге).

В недельный цикл такая силовая работа включается один раз. Надо учитывать возраст занимающихся и степень подготовленности.

Упражнения на развитие быстроты:

С этой целью применяются в течение всего года:

- бег с низкого старта на коротких отрезках 20, 30, 40, 50, 80, 100 м на время и в компании;
- бег с хода тоже на коротких отрезках;
- бег по отметкам для частоты (намечаются на беговой дорожке линии на определенном расстоянии 150-160 см);
- различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре и т.д.;
- максимальная работа рук;

- выполнение специальных беговых упражнений на частоту;
- различные прыжковые упражнения.

Особенно интенсивность выполнения этих упражнений возрастает в весенний период тренировки, доводя до максимальной.

Упражнения на развитие выносливости

В беге на 400 м особую роль играет скоростная выносливость. Надо бежать всю дистанцию с высокой (оптимальной) скоростью. Для успешного развития скоростной выносливости необходимо больше применять повторный бег на отрезках 150, 200, 300, 500 м в зимний период со средней скоростью, а весной – с максимальной.

Применяются повторные отрезки переменный бег, интервальный бег.

Средства развития гибкости:

- различные упражнения на гибкость, способствующие на увеличение подвижности в суставах;
- упражнение для барьериста, сидя, стоя, лежа, на гимнастической стенке, с барьером и на снарядах;
- акробатические упражнения «полушпагаты», «шпагаты» и т.д.

Техническая подготовка

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

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

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

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

В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы:

1. Средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия. К ним относятся:

- беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;
- показ техники изучаемого движения;
- демонстрация плакатов, схем, кинограмм, видеоманускриптов записей;
- использование предметных и других ориентиров.

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

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

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

Спортивная техника – это специализированный способ выполнения физических упражнений с целью наиболее эффективного использования внешних и внутренних сил для достижения высоких спортивных результатов.

Без изучения основ рациональной техники невозможно совершенствование в избранном виде легкой атлетики, а эффективное освоение легкоатлетических упражнений тесно связано с соответствующим уровнем физической подготовки занимающихся.

Как правило, при обучении технике сложных движений используется как метод обучения в целом, так и метод обучения упражнению по частям. Для этого сложное движение разбивается на отдельные фазы и выделяется главное звено, которому подчинен весь процесс изучения движения. Необходимо сразу обучать той технике, которая является наиболее рациональной для решения двигательной задачи. Теоретические занятия обеспечат сознательное отношение к обучению движениям.

Высокий уровень СФП позволяет избежать технических ошибок, которые обычно возникают при слабом развитии физических качеств. Поэтому в этом случае необходим действенный контроль за процессом овладения техникой, чтобы при появлении ошибок выявить их и сразу исправить.

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

Быстрому овладению совершенной техникой бега, прыжков и метаний способствуют специальные подводящие упражнения, по своей структуре имеющие сходство с основными легкоатлетическими упражнениями. Подводящие упражнения позволяют овладевать как техникой в целом, так и ее деталями.

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

Типовую схему можно представить в следующем виде:

Этап	Задача	Средства
1	Создать у обучающихся правильное представление о технике данного упражнения	<ol style="list-style-type: none"> 1.Объяснение упражнения, определение его основных закономерностей и условий выполнения по правилам соревнований; 2.Показ техники упражнения с учетом правил соревнований: 3.Иллюстрация техники упражнения наглядными пособиями и указания о способах упражнения; 4. Подготовительные упражнения, помогающие составить представление о технике изучаемого упражнения;
2	Овладеть техникой основного звена упражнения, его деталями и техникой упражнения в целом.	<ol style="list-style-type: none"> 1.Специальные подготовительные упражнения для овладения основным звеном. 2.Показ изучаемого упражнения в упрощенном виде, обращая внимание на главную фазу. 3. То же, но обращая внимание на детали. 4. Изучение упражнения в целом применительно к условиям соревнований.

3	Уточнить индивидуальные особенности техники обучаемых и определить пути дальнейшего совершенствования техники.	<ol style="list-style-type: none"> 1.Выполнение различных вариантов изучаемого упражнения и выбор оптимального варианта для каждого спортсмена. 2.Выполнение упражнения на результат с оценкой техники выполнения. 3.Сравнение показанных результатов с разрядными нормами Всесоюзной спортивной классификации. 4.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 технике 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.

Рассказ и показ педагог использует не только в начале изучения техники движения, но и на всех этапах обучения, постепенно уточняя представления и углубляя знания об изучаемом движении.

Овладев техникой основного звена на втором этапе, обучающиеся продолжают совершенствовать ее на последующем этапе обучения с учетом индивидуальных особенностей.

Индивидуальные особенности обучающихся в технике выполнения упражнения уточняются преимущественно на третьем этапе обучения. Но педагог должен учитывать их с самого начала

и постепенно подводить спортсменов к лучшему варианту выполнения всего упражнения, помогая тем самым наиболее полно выявить свои возможности.

Первичное представление об изучаемом движении начинается с объяснения и его показа. В процессе обучения представления и понятия уточняются и углубляются. Педагог должен внимательно следить за точностью выполнения, движения учить обучающихся самостоятельно анализировать свои действия.

В процессе технической подготовки легкоатлет овладевает значительным количеством разнообразных движений. При этом следует обращать внимание на отдельные стороны движения в определенной последовательности.

Овладев правильным исходным положением, следует установить движимые части тела и уточнить направление движения. Затем необходимо добиться согласованных движений по оптимальной амплитуде с небольшой скоростью. Только после этого можно постепенно увеличивать скорость движения и степень напряжения мышц (силу).

Методика обучения спортивной технике должна быть построена таким образом, чтобы четкая последовательность овладения деталями техники, специальные упражнения и другие методические приемы предупреждали возможность возникновения ошибок.

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 легкой 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 большой скоростью, и, наконец, с максимальной, т. е. к бегу на короткие дистанции.

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

Обучение технике прыжков можно начинать с прыжка в высоту, который дает 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.

Большую роль в успешном обучении и совершенствовании техники легкоатлетических упражнений играет контроль за овладением движений, который, помимо личных наблюдений тренера, осуществляется с помощью анализа видеоматериалов.

Основные средства физической и технической подготовки.

Физическая подготовка условно делится на общую и специальную. Средства общей физической подготовки, в свою очередь, подразделяются на две группы.

К первой группе относятся подготовительные и общеразвивающие упражнения (ОРУ). В основном это различные гимнастические упражнения без предметов для мышц плечевого пояса, рук, туловища и ног. Будучи направлены на развитие и поддержание гибкости и подвижности в суставах, на расслабление мышц, они включаются чаще всего в подготовительную часть занятия или проводится в конце его. По дозировке они в течение года мало изменяются, но значительно разнообразятся.

Во вторую группу входят упражнения собственно общей физической подготовки (ОФП). Это упражнения с отягощениями (в том числе с партнером), различные виды прыжков и метаний, занятия другими видами спорта, подвижные и спортивные игры. В течение года доля упражнений ОФП изменяется, их необходимо включать в каждое тренировочное занятие (в виде отдельных упражнений или специальных подготовленных комплексов).

Обязательным условием является эмоциональность занятий и разнообразие подбора беговых средств тренировки. Эмоциональность может быть достигнута введением игрового, кругового и соревновательного метода (игровые эстафеты, подвижные и спортивные игры, барьерный бег, различные метания и прыжки на результат).

Средства специальной подготовки также делятся на две группы:

В первую группу входят основные упражнения т.е. бег и ходьба во всех разновидностях (прогулки, спортивная ходьба, равномерный, переменный кросс; фартлек, барьерный бег; повтор-но-переменный и интервальный бег и ходьба; бег в гору, по снегу, песку и т. д.)

Во вторую группу входят специальные прыжковые и скоростно-силовые упражнения. По структуре движений они чаще всего сходны с бегом и направлены на совершенствование техники движений и развития мышечных групп. Техника ходьбы и бега совершенствуется почти на каждом занятии. В этих целях рекомендуются следующие упражнения:

-бег и ходьба с высоким подниманием бедер и движениями рук, как в беге туловище держать прямо, плечи и предплечья свободно;

-бег с захлестыванием голени назад до касания пятками ягодиц, руки и плечи расслаблены; рекомендуется тем, кто выполняет беговые движения и плохо складывает ногу после отталкивания;

-ходьба «змейкой», выпадами, в полуприседе, широким шагом;

- бег и ходьба с акцентированным отталкиванием стопой и с небольшим продвижением вперед;
- семенящий бег и ходьба с расслаблением плечевого пояса;
- прыжки с ноги на ногу (бег прыжками);
- скачки на одной ноге с подтягиванием толчковой ноги вперед - вверх и приземлением на нее же;
- специальные упражнения барьериста;
- локальные скоростно-силовые упражнения бегунов, выполняемые на тренажерах;
- специальные упражнения на гибкость.

Кроме этих упражнений в занятия включены упражнения игрового и скоростно-силового характера (с тягой бедром вверх и вниз с сопротивлением, разгибание ноги в коленном и голеностопном суставах с сопротивлением, прыжки через барьеры на обеих ногах, ходьба выпадами с отягощением, с прыжками с небольшой высоты с выпрыгиванием вперед-вверх, различные спортивные и подвижные игры).

Специальная скоростно-силовая нагрузка оказывает благоприятное воздействие на опорно-двигательный аппарат бегунов. Интенсифицирует его приспособление продолжительной циклической работе на выносливость и активизирует функциональные резервы (повышает внутримышечный потенциал, скорость утилизации кислорода, мощность окислительных процессов), что в свою очередь способствует эффективности и экономичности техники движения бегуна.

Избранный вид спорта

Бег на средние и длинные дистанции, барьерный бег, кросс группы базового уровня:

Обучение основам техники легкоатлетических упражнений., Обучение основам техники бега в равномерном и переменном темпе, обучение техники финального усилия. Обучение правильной постановке толчковой ноги на место отталкивания. Обучение технике сочетания разбега с отталкиванием, полетом, приземлением. Повышение уровня физической подготовленности: развитие гибкости, быстроты, выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств.

Средства и методы обучения спортивной технике:

Гимнастические упражнения без предметов для мышц плечевого пояса, рук, туловища и ног и направленные на развитие и поддержание гибкости и подвижности суставов, на расслабление мышц. Медленный бег, кроссовый, подвижные игры (н-р: русская лапта), эстафеты, спортивные игры, гимнастика. Упражнения на гимнастических снарядах, прыжки и метания.

Специальные упражнения легкоатлета:

Бег. Специальные упражнения бегуна, бег на короткие дистанции Низкий старт, бег с хода, бег со старта. Старты из различных исходных положений. Эстафетный бег.

Барьерный бег. Совершенствование техники и тренировка. Специальные упражнения барьериста. Отработка техники старта, «атака» барьера, отработка ритма бега между барьерами. Прыжки через барьеры отталкиваясь двумя ногами (расстояния между барьерами 1,2-2м).

Бег на средние дистанции. Совершенствование техники бега, специальные беговые упражнения, бег в лесу по тропинкам, по снегу, кроссы. Повторный бег, интервальный бег, «фарт-лек», темповой бег, переменный бег, контрольный бег.

Прыжки в длину с разбега. Совершенствование техники прыжков, уточнение длины разбега, движение в полете, приземление. Прыжки в высоту с разбега. Совершенствование техники прыжков выбранным способом, отработка отталкивания перехода через планку с разбега. Специальные упражнения прыгуна.

Метания. Изучение опытов метаний мяча. Специальные упражнения для развития гибкости плечевого и локтевого суставов.

Обучение технике и тренировка в отдельных видах легкой атлетики.

Бег на короткие и длинные дистанции, кросс.

(Базовый уровень)

Задачи обучения и тренировки: Обучение основам техники легкоатлетических упражнений, обучение технике высокого и низкого старта, обучение основам техники бега на короткие дистанции и специальным беговым упражнениям, всестороннее развитие детей, воспитание быстроты и скоростно-силовых качеств, улучшение координации движений и гибкости.

Средства и методы обучения спортивной технике:

Применение специальных подводящих упражнений: бег с ускорением на 30-60 м с последующим бегом по инерции, беговые и прыжковые упражнения, стартовые упражнения.

Специально подобранные подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам; упражнения, развивающие способность к выполнению быстрых движений; эстафеты, разнообразные прыжковые упражнения, спринтерский бег от 20 до 120 м с различной интенсивностью, разнообразные упражнения, направленные на общефизическую подготовку. Специальные упражнения барьериста: прыжки в длину и высоту с разбега, метание камней и набивных мячей; кроссы, участие в соревнованиях в беге на 60, 100, 300 м, прыжки в длину, высоту, барьерном беге и по общефизической подготовке.

Тренировочный этап:

Задачи обучения и тренировки:

- обучение технике бега по прямой и по повороту;
- обучение технике низкого старта и стартового разбега;
- обучение технике бега при выходе с поворота на прямую;
- обучение финишированию; воспитание скоростных, скоростно-силовых и силовых качеств, специальной выносливости спринтера;
- приобретение соревновательного опыта.

Средства и методы обучения спортивной технике:

Спринтерский бег (на контролируемых скоростях), беговые и прыжковые упражнения в обычных и облегченных условиях. Стартовые упражнения – старт с ходьбы или медленного бега; старт с падения; бег с низкого старта в затрудненных и облегченных условиях; просмотр техники бега сильнейших спортсменов.

Разнообразные прыжки и прыжковые упражнения; специальные беговые упражнения; спринтерский бег с различной интенсивностью от 20 до 300 м; эстафеты, старт и стартовые упражнения; бег с переменной темпа движений. Подвижные и спортивные игры. Кроссы, спринтерский бег и беговые упражнения в облегченных и затрудненных условиях (бег в гору; бег по песку, по снегу, против ветра, бег с отягощениями (1,5 – 2,5 кг) на голених, бег с отягощениями на поясе 2 – 5 кг; бег по наклонной дорожке 4⁰ 30', бег с использованием искусственной тяги 7 – 8 кг и т.д.); упражнения типа «спрыгивание – выпрыгивание», прыжки в длину с укороченного разбега, участие в соревнованиях в беге на 60, 100, 200, 300, 400 м, эстафетах 4x100, 4x400.

Техническая подготовка.

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

Для достижения наилучшего результата в легкой атлетике необходимо владеть совершенной техникой — наиболее рациональным и эффективным способом выполнения упражнения. Под совершенной техникой следует понимать разумно обоснованные и целесообразные движения, способствующие достижению высших спортивных результатов. При этом следует всегда учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а также условия, в которых приходится выполнять движения. Рациональная

спортивная техника не только правильная, обоснованная форма движения, но и умение проявлять значительные волевые и мышечные усилия, выполнять движения быстро, вовремя расслаблять мышцы.

Высокая спортивная техника базируется на отличной физической подготовке спортсмена; чтобы овладеть современной техникой, он должен быть сильным, быстрым, ловким, гибким, выносливым. Одним из основных условий успешного овладения эффективной техникой является сознательное отношение спортсмена к тренировкам на всех этапах совершенствования, осмысливание им каждого движения. Спортсмен не должен слепо копировать движения или бездумно следовать чьим-либо советам. Он должен осознать, почему та техника, которую он применяет, действительно является рациональной. Закрепление и совершенствование двигательного навыка не следует понимать узко и применять одномоментно. Совершенствование техники продолжается на протяжении всей спортивной деятельности. Даже когда ученик показывает результат самого высокого класса, тренер не должен забывать о совершенствовании отдельных элементов техники, об устранении технических ошибок. Чем богаче у спортсмена запас двигательных навыков, тем эффективнее он совершенствует свою технику. Создавать запас Двигательных навыков нужно путем широкого применения различных обще и специально подготовительных упражнений, учитывая органическую связь развития физических качеств и дальнейшего совершенствования техники.

В процессе изучения и совершенствования спортивной техники необходимо постоянно оценивать правильность выполнения Движений, выявлять ошибки и своевременно их поправлять, а еще лучше не допускать их возникновения. Для анализа правильного выполнения упражнений, важное значение имеют двигательные ощущения, а также контроль своих движений (элементы техники) перед зеркалом. Хорошим средством контроля служит многократный просмотр видео, ознакомление с показателями срочной информации о кинематических и динамических характеристиках движений. Это необходимо и для определения недочетов техники движений, связанных с воспитанием способности проявить наибольшие усилия, чтобы быстрее достичь результатов в скорости бега, дальности броска, высоты прыжка и т.д. с различным характером выполнения упражнений (с максимальным усилием, без напряжения и др.).

Легкоатлеты должны постоянно совершенствовать технику, добиваясь еще большей экономизации и рациональности движений, повышая предельные функциональные возможности. Обычно изучение и совершенствование техники движений, ее закрепление на новом уровне происходит в процессе тренировочных занятий, в которых решаются и многие другие задачи. Но во всех случаях технике следует уделять значительное время, помня, что в сложных технических видах легкоатлетического спорта эффективнее заниматься на протяжении нескольких месяцев только техникой, чтобы сделать качественный скачок. И наоборот, в тех случаях, когда недостаточная физическая подготовленность легкоатлета тормозит прогресс в техническом мастерстве, эффективнее затратить месяцы на физическую подготовку и, только поднявшись на новый уровень, включить упражнения на технику в целостном виде.

Повторяемость упражнений и занятий, направленных на совершенствование техники, чаще зависит не столько от координационных трудностей, сколько от интенсивности и характера выполняемых движений и действий. Количество повторений упражнений должно быть таким, чтобы изучаемое движение выполнялось свободно, без излишних напряжений. При появлении небольшой усталости следует прекратить выполнять данные упражнения, но можно повторять другие упражнения, совершенствуя технику на фоне усталости, например, преодоление барьеров в беге на 400 м или преодоление препятствий в стипельчезе.

Частые занятия с небольшой нагрузкой более эффективны для совершенствования навыков, чем редкие занятия с максимальной нагрузкой. В первом случае следует прилагать малые и средние усилия. Предельные усилия рекомендуются после усвоения

требуемой координации движений. Поэтому следует учитывать специфику упражнений: в одних — правильная техника движений возможна при условиях, далеких от предельных (марафонский бег); а в других — только при усилиях, близких к предельным (старт в спринте).

Тактическая подготовка.

Главное средство обучения тактики - повторное выполнение упражнений по задуманному плану, например, бег с определенным изменением скорости.

Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство.

Спортивная тактика — искусство ведения борьбы с противником, ее главная задача — наиболее целесообразное использование физических и психических возможностей легкоатлета для победы над соперником, для достижения максимальных для себя результатов. Тактика необходима во всех видах легкой атлетики. Наибольшую роль она играет в спортивной ходьбе, беге на средние и длинные дистанции, а наименьшую — там, где соревнования происходят без непосредственного контакта с противником (прыжки, метания). Тактическое искусство позволяет легкоатлету эффективнее использовать свою спортивную технику, физическую и морально-волевою подготовленность, свои знания и опыт в борьбе с разными соперниками в различных условиях. В целом тактическое мастерство должно основываться на богатом запасе знаний, умений, навыков, позволяющих точно выполнить задуманный план, а в случае отклонений быстро оценить ситуацию и найти наиболее эффективное решение.

Задачи тактической подготовки заключаются в следующем:

- изучение общих положений тактики;
- знание сущности и закономерностей спортивных состязаний, особенно в специализируемом виде легкой атлетики;
- изучение способов, средств, форм и видов тактики в своем виде;
- знание тактического опыта сильнейших спортсменов;
- практическое использование элементов, приемов, вариантов тактики в прикидках, тренировочных занятиях, соревнованиях («тактические учения»);
- определение сил противников, знание их тактической, физической, технической и волевой подготовленности, их умения вести соревновательную борьбу с учетом обстановки и других внешних условий.

На основе этих задач спортсмен вместе с тренером разрабатывает план тактических действий к предстоящему соревнованию. После соревнований необходимо проанализировать эффективность тактики, сделать выводы на будущее. Главное средство обучения тактики — повторное выполнение упражнений по задуманному плану, например, бег с определенным изменением скорости; начало прыжков с установленной высоты; показ лучшего результата в метании в первой попытке.

Использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию; перемена тактической схемы и многое другое. Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство.

Тренировочный процесс — это не всегда плавное и равномерное движение вверх по ступеням к поставленной цели. Бывают и неожиданные на первый взгляд взлеты, и совершенно непредусмотренные падения, неудачи. Иногда наступает стабилизация в уровне спортивных достижений, и проходят месяцы и годы, прежде чем спортсмен накопит силы и знания для новых успехов. Знание теории спортивной подготовки очень важно для легкоатлета. Спортсмен, знающий, какие процессы происходят под влиянием физических упражнений, обретает самостоятельность, без которой больших успехов в

спорте достичь невозможно. Самостоятельность в тесном содружестве с тренером и врачом — вот путь движения к вершинам спортивного мастерства.

Психологическая подготовка

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

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

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

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

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

–комплексные – всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные. Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности. Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

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

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение. Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни.

Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Управление нервно-психическим восстановлением спортсменов.

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

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

Распределение средств и методов психологической подготовки спортсменов в зависимости от этапов и периодов тренировочного процесса.

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

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

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

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

В соревновательном периоде упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической и мобилизационной готовности в состязаниях.

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

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

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

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

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

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.

Восстановительные мероприятия и медицинское обследование.

Тренировка и восстановление – единый взаимосвязанный процесс.

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

Медико-биологическая система восстановления включает:

- оценку состояния здоровья;
- рациональное питание с использованием витаминов и продуктов повышенной биологической ценности;
- комплекс фармакологических средств с учетом требований антидопингового контроля;
- физиотерапевтические средства.

Психологические средства восстановления:

- аутогенная тренировка;
- внушенный сон;
- комфортные условия быта и отдыха.

Педагогические средства восстановления:

- вариативность тренировочных нагрузок и интервалов отдыха, оптимизация тренировочного процесса;
- восстановительные тренировочные нагрузки низкой интенсивности: - специальные разгрузочные периоды.

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

Основными задачами медико-биологического контроля являются:

- определение состояния здоровья и уровня функционального состояния здоровья юных спортсменов для занятий;
- систематические наблюдения за изменениями в состоянии физической и функциональной подготовленности, происходящими под влиянием регулярных занятий и определение индивидуальных норм нагрузок.

Контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется врачом школы и специалистами врачебно-физкультурного диспансера.

Главная особенность врачебного обследования юных спортсменов – комплексный подход, направленный на изучение целостной деятельности организма, обуславливающей 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 спортсмены проходят два раза в год (в начале и конце учебного года). К занятиям допускаются спортсмены, отнесенные к основной медицинской группе. Заключение по результатам углубленного обследования содержит оценку состояния здоровья и физического развития; биологический возраст и

соответствие паспортному; уровень функционального состояния рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям и режиму.

Этапное медицинское обследование проводится в сроки основных периодов годичного тренировочного цикла. Кроме обследования в лабораторных условиях исследования ведутся в процессе тренировки. При этом ставятся задачи – оценить состояние здоровья, изучить динамику тренированности и переносимость тренировочных нагрузок.

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, проверку адаптации к дополнительной нагрузке.

Результаты текущего контроля осуществляются простыми методами для охвата наибольшего количества занимающихся.

В этом случае врач:

- 1) проводит на степени утомления;
- 2) проводит хронометраж занятий;
- 3) изучает физиологическую кривую тренировки;
- 4) при необходимости проводит индивидуальные наблюдения за отдельными спортсменами, используя при этом легкодоступные методы исследования.

Врач и тренер анализируют тренировочные нагрузки и находят оптимальную их дозировку в соответствии с состоянием организма спортсмена.

Контроль за состоянием здоровья и переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок позволяет своевременно принимать необходимые профилактические меры. Следует отметить необходимость сознательного участия в самоконтроле самого спортсмена, в связи с этим необходимо ознакомить занимающихся с описанием признаков утомления и оценкой самочувствия.

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 вздохами, сменяющимися беспорядочным дыханием (значительная одышка)
Движение	Быстрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкие покачивания, отставания при ходьбе, беге, в походах
Внимание	Хорошее, безошибочное выполнение указаний	Неточность в выполнении команды, ошибки при перемене направлений	Замедленное выполнение команд, воспринимаются только громкие команды

Самочувствие	Никаких жалоб	Жалобы на усталость, боли в ногах, одышку, сердцебиение	Жалобы на те же явления. Головная боль, жжение в груди, тошноту
--------------	---------------	---	---

Оценка самочувствия

№ п/п	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

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

Другие виды спорта и подвижные игры

Бег — один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений — служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении.

Развитие общей выносливости

Для развития общей выносливости (дыхательных возможностей) спортсмены занимаются бегом, лыжным спортом, плаванием. На первых этапах тренировки совершенствование общей выносливости достигается постепенным втягиванием организма во все больший объем работы, выражающийся в удлинении дистанции бега при сохранении равномерного темпа.

Дальнейшее развитие этого качества обеспечивается постепенным переходом к более интенсивной работе при сокращении ее продолжительности. В начале тренировки

длительность та-кой работы может составлять 20-25 мин. Постепенно ее увеличивают и доводят до 45-60 мин.

Зимой рекомендуется проводить специальные лыжные тренировки. Они включают продолжительную ходьбу на лыжах (до 45-60 мин.) с периодическими перерывами для включения на выполнение вспомогательных упражнений.

Спортивные игры — разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки — развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки.

В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Волейбол — наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха.

Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства ОФП.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом – на открытом воздухе.

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями - по официальным правилам соревнований. При этом руководитель дает обучаемым определенную установку на игру.

ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ

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

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ:

-К занятиям легкой атлетикой допускаются обучающиеся ДЮСШ, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;

-При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены;

-При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: Травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии; Травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию; Выполнение упражнений без разминки;

-При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ:

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

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ:

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

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ:

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

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ:

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

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

IV. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННАЯ РАБОТА

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель имеет для нее то же время, которое отведено на тренировочные занятия. Воспитательная работа в школе тактически связана с общеобразовательной школой и с семьями обучающихся. Тренер должен постоянно следить, чтобы учебно-тренировочный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело. Эффективное использование средств воспитания, правильное применение воспитательно-методических мер зависят от многих условий. Важнейшее субъективное условие – это знание воспитательной ситуации и существующих в данном случае компонентов воздействия, а также педагогическое мастерство.

Отсюда ясно, что педагогические и особенно теоретико-воспитательные знания и умения педагога составляют необходимую основу его эффективной воспитательной работы. Изолированное методическое мышление без понимания всего процесса образования и воспитания личности спортсмена ведет к узкому практицизму.

Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте зависят:

- от знаний и умений воспитателя, от его педагогических способностей и методических навыков, от отношения к спортсменам;
- от основных идеологических убеждений, возраста, опыта, характера, темперамента и положения в коллективе;
- от спортивного коллектива, общественного мнения в нем, развития критики и самокритики, традиций и коллективных форм поведения.

При систематизации многообразных методов воспитания необходимо исходить из двух основных моментов воспитательного процесса.

Во-первых, в процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки, действия. Они формируются на базе знаний и опыта и в то же время становятся мотивами действий, принципами деятельности, правилами поведения и основой для суждений и оценок.

Во-вторых, в процессе воспитания многие формы и черты поведения повторяются так часто, что становятся привычками личности. Из упроченных таким путем форм поведения постепенно складываются качества личности.

С учетом этого методы воспитания можно сгруппировать в систему методов убеждения и методов приучения. Методическая работа воспитателя ориентируется на то, чтобы оптимально объединить в монолитном процессе воспитания обе группы методов и обеспечить им совместную оптимальную действенность.

Это достигается через:

- сообщение спортсменам и усвоение ими важных для воспитания знаний;
- развитие положительных черт поведения и исправление отрицательных.

Используя методы убеждения и приучения, необходимо соблюдать определенные условия. Предъявляя требования и осуществляя контроль в процессе воспитания, необходимо соблюдать следующие правила:

- требование должно предъявляться на основе взаимного уважения;
- требование должно быть ясным и недвусмысленным;
- требование должно соответствовать уровню развития спортсмена и коллектива;
- требование должно быть предметным и понятным спортсменам и коллективу, поэтому требования нужно объяснять;
- требование в косвенной форме может быть действенным, если оно проводится через коллектив;
- контроль должен не только регистрировать, но и вносить изменения в аспекте поставленной цели; его не следует превращать в выискивание ошибок;

- контроль не должен ограничиваться лишь внешней картиной поведения, он призван вскрывать причины;
- контроль должен побуждать спортсмена к самоконтролю, становясь неотъемлемой составной частью самовоспитания.

Поощрение и порицание строятся на этических суждениях и оценках. Если в поощрении выражается признание уже достигнутых успехов, то наказание должно отгеснить или исключить отрицательные явления и тенденции развития. Поощрение и наказание, таким образом, решают в конечном счете одну и ту же задачу – способствовать полноценному развитию личности спортсмена.

Педагогические правила использования поощрений и наказаний:

- поощрение и порицание необходимо применять соразмерно поступкам и так, чтобы был обеспечен прогресс в развитии спортсмена;
- не следует скупиться на поощрения, когда спортсмен хорошо выполняет предъявленные требования, но и нельзя злоупотреблять похвалой, применять её без нужды и меры;
- для того чтобы эффективно поощрять, необходимо уметь правильно оценивать внутреннюю позицию спортсмена и коллектива;
- признание должно быть всегда заслуженным, соответствующим фактам;
- поощрение оправдано во многих воспитательных ситуациях, поэтому воспитатель должен уметь им пользоваться разнообразно и гибко;
- поощрение отдельного спортсмена должно быть понято и поддержано коллективом;
- наказанный спортсмен или коллектив должен ясно понимать причину порицания;
- санкции должны устранять возникший конфликт и не вызывать возникновения новых (конкретный вид санкций при этом не так уж важен, гораздо большее значение имеет то, чтобы спортсмен усмотрел их правильность и чтобы у коллектива было такое же суждение);
- санкции должны привести спортсмена к самокритичной оценке своей установки и поведения;
- санкции должны соответствовать уровню развития личности.

Методы убеждения нацелены на изменения в сознании. В результате использования данных методов спортсмен должен действовать, руководствуясь знанием и благоразумием. Он должен быть убежден в необходимости и правильности своих установок и форм поведения в свете общественных требований.

В спорте используют различные методические формы убеждения. Одна из них – беседа со спортсменом. Беседы следует тщательно планировать и проводить целенаправленно. Их содержание определяется проблемами воспитания и намерениями воспитателя.

Беседы апеллируют прежде всего к сознанию и морали воспитуемого. Они должны содействовать активизации его сознания, чувств, воли и поведения.

Тесно связана с беседой дискуссия в коллективе, которая может служить эффективной методической формой развития убеждений спортсменов. Дискуссия дает широкие возможности организации воспитательного влияния коллектива, проверки (путем столкновения мнений) индивидуальных точек зрения, коррекции и упрочения их. Воспитатель, направляя дискуссию, руководя ею, должен как можно больше вовлекать в нее самих спортсменов.

Следующий метод – поручения. Тренер может дать спортсмену срочные и долговременные задания, которые относятся как к процессу тренировки, так и к не тренировочной деятельности. Но поручения всегда должны быть такими, чтобы результат выполнения поддавался проверке. Спортсмен обязательно должен отчитаться, как и в какой мере, он выполнил поручение. В ходе воспитания каждый спортсмен должен приучиться выполнять поручения своих педагогов и коллектива как нечто само собой разумеющееся.

Успешность применения методов убеждения и приучения наряду с уже охарактеризованными условиями решающим образом зависит от влияния личного примера тренера, степени выраженности его убеждений, моральных качеств, психических свойств и привычек. Целеустремленное руководство педагогическим процессом нельзя осуществлять изолированными отдельными мероприятиями. Подлинный успех дает лишь единство действий тренера и спортсменов, единство воспитания и самовоспитания. При этом воздействие личного примера, индивидуальности тренера необходимо рассматривать как органический элемент всей совокупности педагогических условий. Сила личного примера тренера определяется тем, насколько последовательно он демонстрирует верность принципам и нормам морали, нравственную чистоту и действенность воли.

Спортсмен должен быть убежден, что тренер справедлив, предъявляет высокие требования

к самому себе и всегда стремится к совершенствованию собственных познаний, моральных качеств, опыта и профессионального мастерства.

Весьма важные черты личности и поведения тренера – скромность и простота, требовательность и чуткость, уравновешенность и жизнеутверждающий оптимизм.

Спортивным школам необходимо постоянно обновлять стенд спортивной славы, где представлены фото и призы, награды, завоеванные спортсменами школы. Это способствует воспитанию клубного патриотизма и чувства долга. Эффективными формами воспитательной работы могут быть торжественное празднование дня открытия школы и выпуска учащихся, подготовка и проведение вечеров отдыха, концертов самодеятельности.

Важное место в воспитательной работе с юными спортсменами должно отводиться соревнованиям. Наблюдая за выступлениями, поведением спортсмена, тренер может сделать вывод, насколько прочно сформировались у него морально-волевые качества. Тренеру следует постоянно помнить, что комплексный подход к воспитанию юного спортсмена предполагает изучение, учет и использование всех факторов воздействия на личность не только в спорте, но и в быту. Поэтому, разрабатывая план воспитательной работы, тренер должен предусмотреть особенности бытового поведения учащихся, их учебной и общественной деятельности, факторы влияния на их поведение и убеждения, чтобы уметь максимально использовать, координировать, а в некоторых случаях и нейтрализовать это влияние.

Большое значение в воспитательной работе и формировании патриотизма обучающихся имеет знание российской символики, Гимна России, которым открываются все мероприятия, проводимые школой. Проводятся тематические и праздничные вечера: новогодние и рождественские праздники, Масленица, подведение спортивных итогов года и встречи выпускников, выпускные вечера, интересно проходят Дни именинника. Встречи с ветеранами Великой Отечественной войны, сотрудниками правоохранительных органов. В подготовке и проведении этих традиционных мероприятий ребята принимают активное участие вместе с тренерами-преподавателями и административными работниками школы.

НАПОЛНЯЕМОСТЬ ГРУПП

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом особенностей развития и возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Наполняемость тренировочных групп и объем тренировочной нагрузки определяется с учетом техники безопасности (таблица 2).

При необходимости объединения в одну группу обучающихся, разных по возрасту, уровню спортивной подготовленности, разница в уровне спортивной подготовленности не должна превышать двух спортивных разрядов; не превышена единовременная пропускная

способность спортивного сооружения; не превышен максимальный количественный состав объединенной группы. При проведении занятий с обучающимися из различных групп максимальный количественный состав определяется по группе, имеющей меньший показатель в данной графе.

Например: при объединении в расписании в одну группу занимающихся на тренировочном этапе (углубленной специализации) и на этапе начальной подготовки максимальный количественный состав не может превышать 30 человек.

Продолжительность одного занятия не должна превышать 2 академических часов.

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

Рекомендуемая наполняемость групп по годам обучения

Этапы подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Базовый уровень	6	9	12-30

Физиологические особенности юных спортсменов

Что должен знать тренер?

Систематические занятия физическими упражнениями обычно начинаются в школьном возрасте (при описании здесь физиологических особенностей растущего организма главное внимание обращено на этот возраст).

Размеры тела у детей и подростков увеличиваются неравномерно. Рост и развитие происходят тем интенсивнее, чем моложе организм. Затем интенсивность роста постепенно ослабевает и только в период полового созревания (у девочек в 12—16 лет, у мальчиков в 14—18) вновь усиливается.

Примерные чувствительные (сенситивные) периоды развития физических качеств

№	Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет							
		12	13	14	15	16	17	18	
1	Рост	+	+	+	+				
2	Мышечная масса	+	+	+	+				
3	Сила		+	+		+	+	+	
4	Быстрота	+			+	+	+		
5	Скоростно-силовые качества	+	+	+	+	+	+		
6	Выносливость (аэробные возможности)				+	+	+	+	
7	Анаэробные возможности		+	+	+	+	+		

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ПО ВИДУ СПОРТА ЛЕГКАЯ 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
Прыжки	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	1
Гибкость	3
Координационные способности	3
Телосложение	2

Условные обозначения:

3– значительное влияние;

2- среднее влияние;

1- незначительное влияние.

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 в сопротивлении, лазании по канат у лестнице, в перелазании, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (конь, бревно). Прыжки через козла, коня и стол с подкидным мостиком. Упражнения с гимнастической скакалкой.

Акробатические упражнения. Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат» напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, сальто вперед (с помощью), колесо (переворот боком).

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

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

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

V. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех уровнях является обязательным разделом Программы.

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки. Задача спортивного контроля – на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

Основными нормативами в подготовке лиц, занимающихся бегом (барьерным бегом) на этапах многолетнего тренировочного процесса являются:

- общая посещаемость тренировок;
- уровень и динамика спортивных результатов;
- участие в соревнованиях;
- нормативные требования спортивной квалификации;
- теоретические знания адаптивного и параолимпийского спорта, спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.

На каждом этапе многолетней спортивной подготовки осуществляется научно-методическое сопровождение, предусматривающее оценку динамики функционального состояния с учетом успешности социализации ребенка, его возрастных особенностей.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований этапов спортивной подготовки:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

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

Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» используют комплексы контрольных упражнений. Используются упражнения (таблица), которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества, координация). Состав упражнений подобран с учетом 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 (таблица).

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ БАЗОВОГО УРОВНЯ

1-год обучения:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Бег на короткие дистанции, Бег на средние и длинные дистанции		

Скоростные качества	Бег на 30 м с в/ст. не более 6.2 сек.	Бег на 30 м с в/ст. не более 6.2 сек.
	Бег 60 м не более 11.2 сек.	Бег 60 м не более 11.2 сек.
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места не менее 150 см	Прыжок в длину с места не менее 140 см

2- год обучения:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Бег на короткие дистанции, Бег на средние и длинные дистанции		
Скоростные качества	Бег на 30 м с в/ст. не более 6.0 сек.	Бег на 30 м с в/ст. не более 6.0 сек.
	Бег на 60 м не более 11 сек	Бег на 60 м не более 11 сек
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места не менее 160 см.	Прыжок в длину с места не менее 150 см

3-год обучения:

Выполнение нормативов или 3 юн.разряд		
Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Бег на короткие дистанции, Бег на средние и длинные дистанции		
Скоростные качества	Бег на 30 м с в/ст не более 5,8 с	Бег на 30 м с в/ст не более 5,8 с
	Бег на 60 м не более 10 сек	Бег на 60 м не более 10,8 сек
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места не менее 170 см.	Прыжок в длину с места не менее 160 см.

4-год обучения:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Бег на короткие дистанции		
Скоростные качества	Бег на 30 м. с в/ст не более 5,4 сек.	Бег на 30 м. в/ст. не более 5,6сек.
	Бег 300 м. не более 56 сек.	Бег 300 м. не более 58 сек.
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места не менее 175 см.	Прыжок в длину с места не менее 165 см.
Спортивный разряд	Выполнения 2 юн.разряда	
Бег на средние и длинные дистанции		
Скоростные качества	Бег на 60 м с ходу не более 9,8сек.	Бег на 60 м с ходу не более 10,4 сек.
	Бег 300 м не более 58 сек.	Бег 300 м не более 65 сек.
Выносливость	Бег 3000 м. не более 12 мин. 30 сек.	Бег 2000 м. не более 8мин. 40сек.
Спортивный разряд	Выполнения 2 юн.разряда	

5-год обучения:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Бег на короткие дистанции		
Скоростные качества	Бег на 30 м. с в/ст. не более 5,2сек.	Бег на 30 м. в/ст. не более 5,4сек.

	Бег 300 м. не более 53 сек.	Бег 300 м. не более 56 сек.
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места не менее 180 см.	Прыжок в длину с места не менее 170 см.
Спортивный разряд	Выполнения 1 юн. разряда	
Бег на средние и длинные дистанции		
Скоростные качества	Бег на 60 м. с ходу не более 9,4 сек.	Бег на 60 м. с ходу не более 10,0 сек.
	Бег 300 м. не более 56 сек.	Бег 300 м. не более 60 сек.
Выносливость	Бег 3000 м. не более 12 мин.20 сек.	Бег 2000 м. не более 8 мин.30 сек.
Спортивный разряд	Выполнения 1 юн.разряда	

6-год обучения:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Бег на короткие дистанции		
Скоростные качества	Бег на 30 м. с в/ст. не более 5,0 сек.	Бег на 30м. с в/ст. не более 5,2сек.
	Бег 300 м. не более 50 сек.	Бег 300 м. не более 52 сек.
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места не менее 190 см.	Прыжок в длину с места не менее 180 см.
Спортивный разряд	Выполнения III вз. разряда	
Бег на средние и длинные дистанции		
Скоростные качества	Бег на 60 м. с ходу не более 9,2 сек.	Бег на 60 м. с ходу не более 9,8 сек.
	Бег 300 м. не более 54 сек.	Бег 300 м. не более 54 сек.
Выносливость	Бег 3000 м. не более 12мин.10 сек.	Бег 2000м. не более 8мин.20 сек.
Спортивный разряд	Выполнения III вз. разряда	

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ АТТЕСТАЦИИ

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

Основные требования к контролю:

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

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

3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности

юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.

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

5. При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения программы. Все контрольные упражнения для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача, выполнение необходимого разряда для данного этапа, дает право перейти на следующий этап (период) подготовки.

6. Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся.

Для обучающихся не явившихся на аттестацию, аттестация будет назначена на другое время. В случае неудачной сдачи требований аттестации обучающихся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

На следующий этап (период) подготовки переходят только обучающиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией на следующий этап (период) подготовки переводятся условно, с назначением срока ликвидации задолженности.

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

По окончании обучения по данной программе по результатам итоговой аттестации обучающемуся (выпускнику) выдается свидетельство, форма которого устанавливается локальным нормативным актом Школы.

Обучающиеся по результатам сдачи промежуточной аттестации могут быть переведены на программу спортивной подготовки.

**VI.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ
ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ, НЕОБХОДИМЫЙ
ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество
1	Палочка эстафетная	штук	10
2.	Скакалка короткая	штук	10
3.	Канат	штук	1
4.	Мяч теннисный	штук	2
5.	Футбольный мяч	штук	2
6.	Баскетбольный мяч	штук	2
7.	Волейбольный мяч	штук	2
8.	Флажки (стар, финиш)	штук	2
9.	Кегли	штук	2
10.	Обруч	штук	4
11.	Ядро массой до 3,0 кг	штук	1
12.	Гранаты до 500 гр.	штук	2
13.	Мат гимнастический	штук	6
14.	Мяч для метания 140 г	штук	2
15.	Рулетка 10 м	штук	1
16.	Секундомер	штук	1
17.	Свисток	штук	1
18.	Скамейка гимнастическая	штук	2
19.	Стенка гимнастическая	пар	2

VII. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

1. Берестовская, А.Л. Индивидуализация многолетней подготовки в метании диска на этапе углубленной тренировки и спортивного совершенствования: автореф. Дис. канд. пед. Наук: 13.00.04 / Гос. Центр. Ордена Ленина ин-т физ. культ. / Анна Леонидовна Берестовская. - М., 1992. - 20 с.
2. Гужаловский, А.А. Физическое воспитание школьников в критические периоды развития / А.А. Гужаловский // Теория и практика физической культуры. - 1977. - № 7. - С. 37-39.
3. Зеличенко, В.Б., Легкая атлетика: критерии отбора / В.Б. Зеличенко, В.Г. Никитушкин, В.П. Губа. - М.: Terra-спорт, 2000. - 240 с.
4. Зеличенко, В.Б. Критерии отбора как основа комплектования сборных национальных команд по легкой атлетике / В.Б. Зеличенко. - М.: Физкультура и спорт, 1998. - 116 с.
5. Зотов, В.П. Восстановление работоспособности в спорте / В.П. Зотов. - Киев: Здоровья, 1990- 60с.
6. Ивочкин, В.В. Нормативные требования и планирование многолетней подготовки юных бегунов на средние дистанции / В.В. Ивочкин. - М.: ВНИИФК, 2003. - С.86-89.
7. Креер, В.А. Программирование микроциклов легкоатлетов-прыгунов на этапах годичной подготовки: методические рекомендации / В.А. Креер, И.Ю. Радчич. - М.: ВНИИФК, 1995.-38 с.
8. Королев, Г.И. Да здравствует ходьба! Энциклопедия ходьбы человека / Г.И. Королев. - М.: Мир атлетов, 2003. - 417 с.
9. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2003. - 116 с.
10. Майфат, С.П. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте / С.П. Майфат, С.Н. Малафеева. - Екатеринбург, 2003. - 131 с.
11. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки / Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 271 с.
12. Никитушкин, В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов / В.Г. Никитушкин. - М.: Физическая культура, 2010. - 240 с.
13. Никитушкин, В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник / В.Г. Никитушкин. - М.: Физическая культура, 2010. - 208с.
14. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ: письмо Министерства образования РФ. - М., 1995.
15. Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ: методические рекомендации / В.Г. Бауэр. - М.: Советский спорт, 2003. - 32 с.
16. Попов, В.Б. Легкая атлетика для юношества / В.Б. Попов, Ф.П. Суслов, Г.Н. Германов - М; Воронеж, 1999. - 219 с.
17. Типовой план-проспект учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР : Сборник официальных документов и материалов. - 2001. - № 5. - С. 27-42.
18. Травин, Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками: учебно-методическое пособие / Ю.Г. Травин. - М.: РГАФК, 1995.-91 с.

19.Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

20.Ширковец, Е.А. Общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта/ Е.А. Ширковец, Б.Н. Шустин // Вестник спортивной науки. – М.: Советский спорт, № 1, 2003.

Цифровые образовательные ресурсы и Интернет-ресурсы:

- 1.<http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
- 2.<http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
- 3.<http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет
- 4.<http://www.iaaf.org/> - Международная ассоциация легкоатлетических федераций
- 5.<http://www.european-athletics.org/> - Европейская легкоатлетическая ассоциация
- 6.<http://www.rusathletics.com/> - Всероссийская федерация легкой атлетики
- 7.<http://lib.sportedu.ru/Press/ТРПК/> - научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»
- 8.<http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/> - научно-методический журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»
- 9..<http://www.ipk/spab.ru> - Институт повышения квалификации и профессиональной переподготовки кадров при Российском государственном университете физической культуры спорта и туризма.
- 10.<http://www.teoriya.ru/> - научный портал «ТЕОРИЯ.РУ»