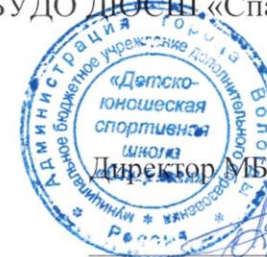


муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа «Спартак» (МБУДО ДЮСШ «Спартак»)

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
МБУДО ДЮСШ «Спартак»  
Протокол № 03 от 30 декабря 2021 г.



УТВЕРЖДЕНО  
МБУДО ДЮСШ «Спартак»

Г. А. Ушаков

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

Срок реализации программы: 3 года

Год составления: 2021

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа «Спартак»  
160000 Вологодская область  
г. Вологда, ул. Герцена, д.16  
Тел. 53-01-75Эл. почта: [14.02.68.65@mail.ru](mailto:14.02.68.65@mail.ru)

Составители программы:  
инструктор-методист МБУДО ДЮСШ «Спартак» Соколова Ольга Михайловна  
тренер-преподаватель МБУДО ДЮСШ «Спартак» Кужукина Марина Валентиновна

Содержание	№№ страниц
1. Пояснительная записка	2 - 5
2. Учебный план	6 - 21
3. Методическая часть	22 - 39
4. Система контроля и зачетные требования	39 - 40
5. Перечень информационного обеспечения	41

### **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Лёгкая атлетика - олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробеги (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересечённой местности). Один из основных и наиболее массовых видов спорта.

Руководящий орган - Международная ассоциация легкоатлетических федераций (ИААФ), создана в 1912 году и объединяет 212 национальных федераций (на 2011 год). ИААФ даёт следующее определение термину «лёгкая атлетика»: «соревнования на стадионе, бег по шоссе, спортивная ходьба, кросс и бег по горам (горный бег)».

Программа для ДЮСШ по легкой атлетике (далее - Программа) составлена в соответствии с Конституцией РФ; Конвенцией о правах ребенка; Приказом Министерства образования и науки РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»; требованиями к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающими безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества, а также методы контроля в

соответствии с ГОСТ Р 52025-2003 «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Требования безопасности потребителей»; уставом МБУДО ДЮСШ «Спартак».

***Направленность Программы*** - физкультурно - спортивная.

*Программа направлена на:*

- формирование и развитие творческих способностей учащихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания учащихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию учащихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда учащихся;
- социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры учащихся;
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов учащихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

***Основными задачами реализации Программы являются:***

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

### **1.1. Характеристика легкой атлетики.**

Легкая атлетика объединяет большинство общедоступных упражнений, которые сопровождают человека в повседневной жизни и потому является одним из наиболее массовых видов спорта. К тому же, легкоатлетические упражнения составляют основу государственных тестов и нормативов для оценки физической подготовки населения России, начиная с дошкольного и заканчивая лицами зрелого возраста. Легкая атлетика является одним из основных

видов спорта в системе физического воспитания. Начиная с раннего возраста легкоатлетические упражнения, широко используются в детских дошкольных учреждениях, школах, средних и высших учебных заведениях. Разнообразные легкоатлетические упражнения и широкие возможности варьировать нагрузку в ходьбе и беге, прыжках и метаниях позволяют успешно использовать их в занятиях людей разного возраста, пола и разной степени физической подготовленности. Многие из этих упражнений могут выполняться на простейших площадках и на местности. Легкоатлетические упражнения повышают деятельность всех систем организма, способствуют закаливанию, являются одним из действенных факторов профилактики различных заболеваний. Легко дозируемые упражнения могут использоваться как для развития физических качеств спортсменов высокого класса, так и для развития подрастающего поколения, для людей с ослабленным здоровьем, пожилого возраста, в период реабилитации после перенесенных травм и просто для поддержания нормальной жизнедеятельности человеческого организма. Большая роль отведена видам легкой атлетики в физической подготовке призывников и военнослужащих. Доступность, относительная простота упражнений, минимум затрат позволяют заниматься различными видами легкой атлетики практически везде, и в сельской местности, и в городской. Положительное влияние легкоатлетических упражнений предопределило их широкое включение в программы физического воспитания школьников и молодежи, в планы тренировки по различным видам спорта, в занятия физической культурой людей старшего возраста. Спортивные тренировки в легкой атлетике и соревновательная деятельность дают возможность спортсменам реализовать свои потенциальные способности, проявить себя как личность, сформировать характер и оптимальную психическую сферу. Классифицировать легкоатлетические виды спорта можно по различным параметрам: группы видов легкой атлетики, половой и возрастной признаки, места проведения. Легкоатлетические упражнения оказывают весьма разностороннее влияние на организм человека. Они развивают силу, быстроту, выносливость, улучшают подвижность в суставах, позволяют приобрести широкий круг двигательных навыков, способствуют воспитанию волевых качеств. Такая разносторонняя физическая подготовка особенно необходима в юном возрасте. Широкое использование легкоатлетических упражнений в занятиях содействует повышению функциональных возможностей организма, обеспечивает высокую работоспособность. Основу составляют пять видов легкой атлетики: ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья. Классификация по половому и возрастному признакам: мужские, женские виды; для юношей и девушек различных возрастов. Следующая классификация видов спорта приводится по местам проведения тренировок и соревнований: стадионы, шоссе и проселочные дороги, пересеченная местность, спортивные манежи и залы. По структуре легкоатлетические виды делят на циклические, ациклические и смешанные, а с точки зрения преобладающего проявления какого-либо физического качества: скоростные, силовые, скоростно- силовые, скоростной выносливости, специальной выносливости.

Данная Программа является актуальной и востребованной для детей и их родителей, поскольку занятия легкой атлетикой являются общедоступным видом спорта. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса ребенка.

**Цель Программы** - создание системы педагогической работы, направленной на всестороннее физическое развитие детей, укрепление их здоровья, повышение функциональных возможностей организма.

Подготовка юных легкоатлетов ставит перед тренером сложные задачи. Многолетний спортивный опыт свидетельствует о том, что очень сложно на ранних этапах выявить способности и анатомические особенности организма. Известно, что существует большое количество детей, имеющих слабое физическое развитие, но желающих заниматься физической культурой и спортом. Ввиду сложившегося положения данная категория детей не имеет возможности заниматься в спортивной школе в основных спортивных группах. Организация и введение в спортивной школе спортивно - оздоровительных групп помогает решить эту задачу и привлечь к активным занятиям физической культурой и спортом дополнительное количество обучающихся, которые восполнят ряды позитивно ориентированных групп детей и подростков.

**Основные задачи на спортивно - оздоровительном этапе:**

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие;
- общая физическая подготовка;
- формирование широкого круга двигательных умений (в том числе в легкой атлетике);
- повышение психической устойчивости спортсмена;
- овладение тактическими действиями в процессе соревнований;
- овладение теоретическими основами физической культуры и навыками самоконтроля;
- формирование интереса к занятиям легкой атлетикой.

Спортивно - оздоровительные группы формируются на внеконкурсной основе из всех желающих, прошедших медицинский осмотр. Перевод на следующую программу обучения после этого этапа осуществляется при условии выполнения обучающимися контрольно- переводных нормативов по физической подготовке. Продолжительность учебного года составляет 46 недель. Продолжительность учебного занятия при реализации общеразвивающей программы рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки обучающихся, на спортивно - оздоровительном этапе - 2 часа.

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

Одним из важных вопросов планирования учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по периодам годового цикла. Учебный план рассчитан на 46 недель. Значение учебного плана - в комплексном планировании основных количественных и качественных показателей организации и содержания учебно-тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления. Также излагаются параметры зачётных требований по основным разделам подготовки.

Перевод обучающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовки, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов, освоением разделов Программы. Распределение времени в учебном плане на основные разделы осуществляется в соответствии с конкретными задачами годичной подготовки.

В программе содержится материал планирования процесса подготовки легкоатлетов на этапе спортивно - оздоровительном (1,2,3 годов обучения) по предметным областям.

Выполнение задач, поставленных перед отделением легкой атлетики ДЮСШ, предусматривает:

- проведение практических и теоретических занятий,
- обязательное выполнение учебного плана,
- выполнение переводных контрольных нормативов,
- участие в соревнованиях и проведение контрольных выступлений;
- осуществление восстановительно-профилактических мероприятий,
- создание условий для проведения регулярных круглогодичных мероприятий;
- организацию систематической воспитательной работы.

Планирование годичного цикла тренировки обучающихся ДЮСШ определяется задачами, которые поставлены в конкретном годичном цикле этапа многолетней подготовки, а также календарём соревнований и закономерностями становления спортивной формы. В данном разделе на основе учебного плана даётся структура годичного цикла: раскрываются объёмы компонентов тренировки, указываются примерные сроки проведения контрольных испытаний. В процессе спортивной тренировки важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Она строится на основе следующих методических положений:

- 1) соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню физической подготовленности юных спортсменов;
- 2) учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем организма спортсмена.

## **2.1. Структура системы подготовки.**

Система спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

*Организация занятий по Программе осуществляется следующим образом:*

Срок обучения по Программе - 3 года.

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы - 9 лет.

Прием обучающихся проводится по результатам индивидуального отбора.

## **2.2. Наполняемость групп.**

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом особенностей развития и возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод обучающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов, освоением разделов Программы. Наполняемость тренировочных групп и объем тренировочной нагрузки определяется с учетом техники безопасности. При необходимости объединения в одну группу обучающихся, разных по возрасту, уровню спортивной подготовленности. Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программы, рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- на этапе спортивно-оздоровительном - 2-х часов;

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 6 академических часов.

**Наполняемость групп по годам обучения и объем недельной тренировочной нагрузки обучающихся.**

Этап подготовки	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав групп (чел.)	Максимальный объем учебной нагрузки (час/нед.)	Требования по физической, технической, спортивной подготовке на конец года
Спортивно - оздоровительный	9	10	30	6 (3 занятия по 2 часа)	Сдать нормативы ОФП (учитывается динамика результатов в конце учебного года по сравнению с началом года)

### **2.3. Формы тренировочного процесса.**

*Основными формами тренировочного процесса в Организации являются:*

- групповые тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- участие в соревнованиях и мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

### **2.4. Планирование тренировочного процесса.**

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, рекомендуется вести в соответствии с годовым тренировочным планом (далее - годовой план работы), рассчитанным в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки на основе утвержденной программы спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика.

#### ***Распределение часов по разделам обучения.***

Распределение часов по разделам учебного плана осуществляется Организацией в соответствии с федеральными стандартами по виду спорта легкая атлетика:

- теоретическая подготовка;
- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;



- техническая подготовка;
- тактическая, психологическая подготовка;
- инструкторская и судейская практика;
- участие в соревнованиях;

### Учебный план тренировочных занятий на 46 учебных недель

	Разделы подготовки	Этапы подготовки		
		Спортивно-оздоровительный этап 1 год	Спортивно-оздоровительный этап 2 год	Спортивно-оздоровительный этап 3 год
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка, час</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>
<b>2</b>	<b>Общая физ. подготовка всего, час</b>	<b>165</b>	<b>150</b>	<b>142</b>
2.1	Общеразвивающие упражнения	94	90	83
2.2	Другие виды спорта и подвижные игры	67	56	55
2.3	Контрольные нормативы	4	4	4
<b>3</b>	<b>Специальная физ. подготовка, час</b>	<b>44</b>	<b>52</b>	<b>59</b>
<b>4</b>	<b>Техническая подготовка, час</b>	<b>41</b>	<b>43</b>	<b>40</b>
<b>5</b>	<b>Тактическая, психологическая подготовка, час</b>	<b>14</b>	<b>18</b>	<b>21</b>
<b>6</b>	<b>Инструкторская и судейская практика, час</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
<b>7</b>	<b>Участие в соревнованиях, час</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>Общее количество учебных часов:</b>		<b>276</b>	<b>276</b>	<b>276</b>

*Примерный учебно-тематический план на 46 недель тренировочной и соревновательной деятельности на **первый год** обучения в спортивно-оздоровительной группе.*

№ п/п	Разделы подготовки	Всего часов	месяц года														
			01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12			
<b>1</b>	<b>Теоретические занятия</b>																
1	История развития легкой атлетики.	<b>9</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	-	<b>Самостоятельная работа</b>	-	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>			
2	Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха, питание.																
3	Правила организации учебного процесса, нормы безопасного поведения. Самоконтроль.																
4	Врачебный контроль, оказание первой медицинской помощи.																
5																	
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>165</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>16</b>			<b>16</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	
2.1.	Общеразвивающие упражнения	94	8	8	8	9	8	9			9	9	9	8	9		
2.2.	Другие виды спорта и подвижные игры	67	6	6	7	6	5	7			7	6	6	5	6		
2.3.	Контрольные нормативы	4	-	-	-	-	2	-			-	-	-	2	-		
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>44</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>			<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
<b>4</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>41</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>		
<b>5</b>	<b>Тактическая, психологическая подготовка</b>	<b>14</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>			
<b>6</b>	<b>Инструкторская и судейская практика</b>	-	-	-	-	-	-	-		-	-	-	-	-			
<b>7</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>3</b>	-	-	-	-	<b>1</b>	-		-	<b>1</b>	-	<b>1</b>	-			
	<b>Всего часов</b>	<b>276</b>	23	23	24	25	26	25		26	26	26	26	26	26		

*Примерный учебно-тематический план на 46 недель тренировочной и соревновательной деятельности на второй год обучения в спортивно-оздоровительной группе.*

№ п/п	Разделы подготовки	Всего часов	месяц года														
			01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12			
<b>1</b>	<b>Теоретические занятия</b>																
1	История развития легкой атлетики.	<b>9</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	-	<b>Самостоятельная работа</b>	-	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		
2	Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха, питание.																
3	Правила организации учебного процесса, нормы безопасного поведения.																
4	Самоконтроль.																
5	Врачебный контроль, оказание первой медицинской помощи.																
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>150</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>14</b>			<b>15</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	
2.1.	Общеразвивающие упражнения	90	8	8	8	8	6	8				10	9	9	7	9	
2.2.	Другие виды спорта и подвижные игры	56	5	5	5	5	5	6				5	5	5	5	5	
2.3.	Контрольные нормативы	4	-	-	-	-	2	-				-	-	-	2	-	
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>52</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>				<b>4</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	
<b>4</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>43</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>			<b>4</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>		
<b>5</b>	<b>Тактическая, психологическая подготовка</b>	<b>18</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>			<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>		
<b>6</b>	<b>Инструкторская и судейская практика</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>			<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>		
<b>7</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	<b>-</b>			<b>-</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	<b>-</b>		
	<b>Всего часов</b>	<b>276</b>	23	24	24	25	25	24			25	27	27	26	26		

*Примерный учебно-тематический план на 46 недель тренировочной и соревновательной деятельности на **третий** год обучения в спортивно-оздоровительной группе.*

№ п/п	Разделы подготовки	Всего часов	месяц года													
			01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12		
<b>1</b>	<b>Теоретические занятия</b>															
1	История развития легкой атлетики.	<b>9</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
2	Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха, питание.															
3	Правила организации учебного процесса, нормы безопасного поведения.															
4	Самоконтроль.															
5	Врачебный контроль, оказание первой медицинской помощи.															
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>142</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>		<b>14</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
2.1.	Общеразвивающие упражнения	83	7	7	7	8	6	8	9		8	8	6	9		
2.2.	Другие виды спорта и подвижные игры	55	5	5	5	5	5	5	5		5	5	5	5		
2.3.	Контрольные нормативы	4	-	-	-	-	2	-	-		-	-	2	-		
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>59</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>		<b>5</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	
<b>4</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>40</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>3</b>		<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
<b>5</b>	<b>Тактическая, психологическая подготовка</b>	<b>21</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>		
<b>6</b>	<b>Инструкторская и судейская практика</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>		<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>		
<b>7</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>5</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>		<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	<b>-</b>		
	<b>Всего часов</b>	<b>276</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>25</b>	<b>27</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>27</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>27</b>			

## 2.5. Планирование учебного процесса.

### План годового цикла подготовки.

Планирование годового цикла тренировки обучающихся ДЮСШ определяется задачами, которые поставлены в конкретном годовом цикле этапа многолетней подготовки, а также календарём соревнований и закономерностями становления спортивной формы. В данном разделе на основе учебного плана даётся структура годового цикла: раскрываются объёмы компонентов тренировки по недельным циклам для каждого года обучения на этапах подготовки, указываются примерные сроки проведения контрольных испытаний.

На этапе спортивно-оздоровительном периодизации годового цикла в общепринятом понимании нет, однако в период, предшествующий проведению соревнований, осуществляется работа по подготовке к участию в соревнованиях, а во время участия в них приобретается необходимый соревновательный опыт. Основное внимание уделяется физической подготовке, обучению технике и тактике. Программный материал распределяется так, чтобы на период соревнований приходились задачи совершенствования освоенного технико-тактического арсенала.

### Структура годового цикла подготовки бегунов спортивно-оздоровительной группы.

Месяцы		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
Структура годового цикла	Периоды	Подготовительный						Соревновательный					
	Этапы	Общеподготовительный						Соревновательный					
Основные задачи по этапам подготовки		Повышение уровня общей и специальной физической подготовки											

Для юных бегунов на спортивно-оздоровительном этапе такая периодизация годового цикла носит несколько условный характер. Подготовительный период начинается с сентября в соответствии с началом учебного года в общеобразовательной школе, летний соревновательный период заканчивается в середине июля, и затем

самостоятельная работа. В оздоровительных группах основное внимание уделяется общей физической подготовке. Большое внимание уделяется подвижным играм, игровым заданиям, спортивным играм. В процессе тренировки спортсмены знакомятся с технической стороной видов легкой атлетики. С началом соревновательного периода проводятся соревнования на дистанциях 30 м, 60 м, 100 м, в прыжках в длину и в высоту, сдаются контрольные нормативы по программе общей физической подготовки. Годичный цикл подготовки легкоатлетов состоит из двух полуциклов, каждый из которых включает подготовительный и соревновательный периоды. Для достижения наивысшей специальной работоспособности к основным соревнованиям года целесообразна следующая периодизация годичного цикла тренировки. Первый подготовительный период разбивается на два этапа: общеподготовительный (базовый), продолжительностью 6 недель и специально-подготовительный, продолжительностью 4 недели. В первый соревновательный период (7 недель) юные бегуны принимают участие в 2-3 соревнованиях. Второй подготовительный период так же делится на два этапа: общеподготовительный (базовый), продолжительностью 6 недель и специально-подготовительный, продолжительностью 4 недели. Второй соревновательный период (22 недели) следует разбить на 3 этапа: ранний соревновательный (9 недель), специализированной подготовки (4 недели), основной соревновательный (9 недель).

#### ***Объемы максимальных тренировочных нагрузок.***

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

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

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах спортивно-оздоровительных первого года обучения - 2-х академических часов;

#### ***Участие в соревнованиях.***

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, областных, городских и т.п.) соревнований. Чем выше стаж и квалификация легкоатлетов, тем в большей степени на систему соревнований для конкретной возрастной группы оказывает влияние

календарь всероссийских соревнований. Однако количество официальных стартов недостаточно для качественной подготовки спортсменов на всех этапах многолетней подготовки. Необходимо организовывать дополнительные соревнования и контрольные испытания - матчевые встречи, розыгрыш кубков по многоборью (выявления победителя по сумме очков на нескольких дистанциях), соревнования по сокращенной программе. Важным является организация соревнований в летний период (в конце сезона, в начале августа), в программу которых можно включать контрольные нормативы по ОФП и СФП.

*Дозировка и контроль соревновательной деятельности юных бегунов.* Каждое соревнование - это огромная психоэмоциональная нагрузка для его участников при предельной мобилизации функциональных систем, которые непосредственно определяют уровень достижений в избранном виде спорта. А это необходимо учитывать, когда речь идет о юных спортсменах. Для детского и юношеского организма характерны высокий уровень возбудимости, слабость внутреннего торможения, относительно невысокие функциональные возможности, неэкономичное расходование энергии, небогатый жизненный и соревновательный опыт, и поэтому они не умеют определять состязания по значимости, рационально расходовать свои силы, и относительно спокойно переносить горечь поражений. Все это говорит о том, что для юных атлетов каждое соревнование является серьезным испытанием. Несмотря на принятие регламентации, в детском и юношеском спорте продолжается односторонняя специализированная подготовка со всеми вытекающими из нее отрицательными последствиями, которые еще более усугубляются чрезмерными стартами. Главная опасность, которую в себе таит - перенапряжение сердечно-сосудистой системы. Подобному перенапряжению не всегда предшествует или сопутствует состояние перетренированности, на проявление которой в первую очередь ориентируются тренеры (нарушение сна, апатия, вялость, повышенная раздраженность, нежелание тренироваться, ухудшение аппетита, потеря массы тела, снижение общей и специальной работоспособности). Когда речь идет о подростках, диагностика перетренированности крайне затруднена, поскольку в подавляющем большинстве случаев они не предъявляют ни каких жалоб, так как не способны анализировать свои ощущения. Потому не исключено, что многие юные спортсмены (особенно когда не организован систематический медицинский контроль) в течение нескольких лет продолжают тренироваться и выступать на фоне подобного перенапряжения. В видах, связанных с развитием выносливости, тренеры не могут позволить себе игнорировать общефизическую подготовку, поскольку она необходима для выхода на высокий спортивный результат. В беге отсутствие должного общего физического развития, и в частности дисгармоничное развитие верхнего и нижнего пояса, до определенного момента не препятствует росту спортивных достижений. И только потом, когда, как правило, уже оказывается поздно, видно, что недостаточно сильные мышцы грудной клетки не дают возможности спортсмену

в полной мере использовать функциональные возможности аппарата внешнего дыхания, а слабые мышцы брюшного пресса и спины отрицательно изменяют технику бега, становятся одной из главных причин хронического перенапряжения, различных заболеваний и травм опорно-двигательного аппарата. Изменив характер соревнований для детей и юношей в возрасте до 15 лет (по мнению Локтева С. и Макарова Г.) включив в них специальные тесты, оценивающие уровень общей физической подготовки, можно решить эту задачу и осуществить реальный контроль за работой детских тренеров.

Соревнования на классических дистанциях начинают проводить для подростков, когда им исполняется 14 лет, то есть именно в этом возрасте, когда наблюдается стремительный прирост длины и массы тела, нейроэндокринный дисбаланс, максимальная напряженность функционирования сердечно-сосудистой системы, связанные с половым созреванием организма. Более подходящего периода (по мнению испытателей) для дополнительных стрессовых воздействий, к которым с полным основанием можно отнести соревновательные нагрузки, трудно отыскать.

Учитывая это, для подростков и юношей (до 16 лет включительно) должна быть разработана специальная, максимально щадящая программа соревновательных нагрузок на выносливость. Нельзя допускать в детском и юношеском возрасте сдвоенных и строенных стартов (даже взрослым спортсменам после подобных нагрузок требуется для восстановления минимум 7-12 дней).

### **Влияние физических качеств и телосложения на результативность в беге на короткие дистанции.**

Физические качества и телосложение	Уровень влияния	Условные обозначения: 3 - значительное влияние 2 - среднее значение 1 - незначительное влияние
Скоростные способности	3	
Вестибулярная устойчивость	1	
Координация	2	
Телосложение	2	
Выносливость	2	
Мышечная сила	2	
Гибкость	1	



При определении тренировочных и соревновательных нагрузок, осуществлении развития физических качеств юных легкоатлетов, обучении их технике и тактике необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (чувствительные) фазы развития физических качеств:

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст (лет)										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Длина тела						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+						
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

Необходимо в сенситивные периоды акцентировано воздействовать на развитие соответствующих качеств.

Однако нельзя забывать и об «отстающих качествах», их развитию также должно уделяться внимание, следует соблюдать соразмерность в развитии физических качеств, имеющих в основе своей разные физиологические механизмы (общая выносливость и скоростные качества, общая выносливость и сила). На начальном этапе обучения (9 -11 лет), объём подготовки доходит до 50% времени, отводимого на занятия. Периодически целесообразно выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, баскетбола, проводятся подвижные и спортивные игры. Большое внимание уделяется подготовке к сдаче нормативов, установленных для данной учебной группы.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике легкой атлетики. Основным средством её являются специальные (подготовительные) упражнения. Особенно большую роль играют эти упражнения на начальном этапе обучения. Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой бега, специальную выносливость (прыжковую, скоростную, к скоростно-

силовым усилиям), прыжковую ловкость и специальную гибкость. Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, со скакалкой, резиновыми амортизаторами, гантелями, различными приспособлениями, тренажерами. Вес набивного мяча для юношей 9-14 лет и девушек 9-16 лет 1-2 кг, для юношей 15 лет до 3 кг. Вес гантелей, утяжелителей для 14-16 лет 0,5-1 кг. В качестве амортизаторов используются эспандеры, резиновые жгуты или другая резина. Упражнения с эспандерами применяются с 13 лет. Систематическое применение разнообразных подводящих упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике бега. Особое место среди них могут занимать упражнения на тренажерах и со специальными приспособлениями. Экспериментальные исследования показали, что их применение ускоряет процесс освоения рациональной техникой, что исключает в дальнейшем трудоёмкую работу по исправлению ошибок обучающихся.

Формирование тактических умений начинается с развития быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфических для соревновательной деятельности.

Соревнования - это не только цель тренировки, но и эффективное средство специальной подготовки. В настоящее время в спорте трудно добиться успехов только за счет тренировочного процесса, наращивания объёма и интенсивности нагрузок. Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие того, чтобы спортсмен приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышая надёжность достигнутых навыков и тактическое мастерство. Соревнования по физической, технической, интегральной подготовке регулярно проводят на тренировочных занятиях, используя игровой и соревновательный методы, применяя тестирующие упражнения.

Для более быстрого и лучшего усвоения материала обучающимся даются домашние задания по физической подготовке для развития силы рук, ног, туловища, для развития прыгучести (упоры, наклоны, приседания, упражнения с предметами, отягощениями, прыжки, напрыгивания, упражнения со скакалками); по технической - подводящие упражнения, тактической подготовке, изучение техники сильнейших спортсменов.

Начиная с 15-16 - летнего возраста для обучающихся составляются конкретные индивидуальные планы. Обучающиеся ведут дневники, в которых фиксируют содержание проделанной работы и другие вопросы.

### ***Педагогический контроль.***

Важнейшее значение в педагогическом контроле эффекта занятий имеет определение их вклада в формирование знаний, умений, навыков, развитие физических способностей, совершенствование личностных качеств обучающихся. Педагогический контроль проводится для оценки динамики общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям юных

спортсменов. В учебно-тренировочном процессе в силу многочисленных факторов неизбежны различные отклонения. Суть управления заключается в постоянном анализе всего процесса спортивной подготовки в целом, и внесении необходимых изменений на основании поступающей информации о состоянии спортсменов. Педагогический контроль включает в себя: учет тренировочных нагрузок и их анализ; оценку технической, физической подготовленности спортсменов в процессе тренировок; внесение необходимых коррективов в тренировочный процесс. Интегральная оценка состояния спортсмена может осуществляться как субъективными показателями (ощущение усталости, желание тренироваться, качество сна, степень аппетита, настроение, положительные и отрицательные эмоции, общее самочувствие и т.д.), так и средствами этапного, текущего и оперативного контроля.

Важной составной частью системы контроля является текущий контроль, при проведении которого определяется степень утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовность к выполнению запланированных тренировочных нагрузок. Достоверность текущего контроля значительно повышается, если он периодически сочетается с тестированием. Спортсмену предлагается выполнить определенную стандартную нагрузку, по реакции организма на которую определяют текущее состояние. Разнообразие тестовых упражнений зависит от возраста и уровня подготовленности.

Оперативный контроль необходим и должен систематически проводиться с целью регулирования тренировочной нагрузки в течение дня и по дням недели. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсменов. Известно, что тренировочное упражнение вызывает неодинаковые функциональные сдвиги в организме не только у различных спортсменов, но и при измененном состоянии у одного и того же обучающегося. Это обуславливается как объемом, интенсивностью и психической напряженностью тренировочной нагрузки в одном упражнении, так и суммарным воздействием по нескольким упражнениям. Определяя состояние спортсмена после каждой тренировки к исходу одного микроцикла и перед началом следующего, тренер-преподаватель вносит необходимые изменения в программу тренировочного занятия.

В качестве наиболее информативного показателя реакции организма обучающегося на физическую нагрузку является определение частоты пульса, как во время выполнения упражнений, так и в период восстановления.

### ***Восстановительные мероприятия.***

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств: педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующее стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальное психологическое воздействие и обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Особое значение имеет определение психологической совместимости спортсменов.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Они предъявляют требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию и физические средства восстановления.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости спортивных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

В целях предупреждения нарушения здоровья у обучающихся спортивных школ предусмотрено диспансерное обследование не менее двух раз в год, дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы.

#### *Медицинское обеспечение.*

Включает в себя:

- контроль использования обучающихся фармакологических средств;
- организацию и проведение лечебно-профилактических мероприятий, направленных на определение состояния здоровья, физического развития и уровня функциональных возможностей, обучающихся физкультурой и спортом;
- осуществление систематического контроля состояния здоровья учащихся;
- оценка адекватности физических нагрузок функциональным возможностям организма обучающихся;
- профилактику и лечение заболеваний обучающихся и полученных ими травм, их медицинскую реабилитацию;

- восстановление здоровья обучающихся средствами и методами, используемыми при занятиях физической культурой и спортом;

- медицинское и санитарно-гигиеническое обеспечение массовых физкультурных и спортивных мероприятий.

*Диспансерное обследование включает в себя:*

- осмотр врача по спортивной медицине, врачей-специалистов: терапевта, хирурга-травматолога, невропатолога, стоматолога, отоларинголога, окулиста, гинеколога. При наличии показаний проводятся дополнительные консультации специалистов.

- исследование физического развития.

- функциональные пробы и определение общей физической работоспособности.

- флюорография органов грудной клетки.

- электрокардиография.

- клинический анализ крови и мочи.

- биохимический анализ крови.

При наличии медицинских показаний проводятся дополнительные функционально-диагностические и лабораторные исследования.

*Самоконтроль.*

Самоконтроль - представляет собой систематические наблюдения спортсменом за изменениями своего здоровья, физического развития и физической подготовленности при занятиях спортом.

Самочувствие, настроение, неприятные ощущения, аппетит, чистота сердечных сокращений, масса тела, функция желудочно-кишечного тракта, потоотделение, жизненная ёмкость лёгких, сила мышц, динамика развития двигательных качеств, спортивные результаты – всё это показатели самоконтроля.

*Контролировать показатели организма можно по внешним и внутренним признакам:*

- обильное потоотделение, чрезмерное покраснение тела, посинение кожи вокруг губ, появление отдышки, нарушение координации движений – это внешние признаки. При их появлении необходимо прекратить выполнение упражнений и отдохнуть;

- появление болевых ощущений в мышцах, тошнота и, даже, головокружений - внутренние признаки. В таких случаях необходимо прекратить выполнение упражнения, отдохнуть и на этом закончить занятие.

В процессе занятий необходимо особо обращать внимание на появление во время тренировочного процесса болей в мышцах, в правом и левом подреберье, в области сердца, головных болей, головокружения.

Если после занятий физическими упражнениями самочувствие, настроение, аппетит, сон хорошие и есть желание заниматься дальше, то это показывает, что ваш организм справляется с нагрузками.

Кроме самоконтроля предусматривается и контроль со стороны родителей. Они должны следить за тем, чтобы дети ежедневно выполняли физические упражнения в нужном объеме и с достаточной интенсивностью.

### Оценка показателей состояния организма спортсмена.

Баллы	Аппетит	Самочувствие	Желание заниматься ф/у	Работоспособность	Переносимость нагрузки	Сон	Болевые ощущения
5	Повышенный	Хорошее	С удовольствием	Высокая	Хорошая	Спокойный крепкий	Нет
4	Нормальный	Удовлетв.	Есть желание	Хорошая	Удовлетв.	Без пробуждений	Немного болят мышцы
3	Пониженный	Вялость, усталость	Безразлично	Удовлетв.	Плохая, вялость, апатия	Трудное засыпание	Небольшое чувство тошноты
2	Есть не хотел	Плохое	Нет желания	Низкая	Прекратил заниматься ф/у	Бессонница	Боли в подреберье
1	Отвращение к еде	Недомогание	Болезненное состояние	Выполнил только тренировку	Не занимался		Головокружение, боли в сердце

### 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

Методическая часть Программы включает учебный материал по основным предметным областям, его распределение по годам обучения.

#### 3.1. Обеспечение безопасности на занятиях легкой атлетикой.

В зависимости от условий и организации занятий и соревнований спортивная подготовка по легкой атлетике осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности. Тренер-преподаватель обеспечивает безопасное проведение тренировочного процесса и несёт ответственность за сохранение жизни и здоровья обучающихся.

Важно! Перед началом каждого занятия в целях безопасности и повышения эффективности тренировочного процесса проводить тщательный осмотр места проведения занятия или соревнований, убедиться в исправности спортивного инвентаря и оборудования, надёжности установки и закрепления (стоек) тренажеров и другого оснащения, а также ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности во время занятий легкой атлетикой.

Во время проведения занятий необходимо контролировать соблюдение правил и инструкций по технике безопасности и охране труда:

- не допускать к занятиям обучающихся без спортивной одежды и обуви;
- поддерживать дисциплину и порядок. Следить за тем, чтобы обучающиеся выполняли все указания тренера-преподавателя;
- не разрешать обучающимся самовольно покидать место проведения занятий;
- для профилактики травм перед началом занятия обязательно провести разминку;
- при проведении спортивных, подвижных игр и соревнований следить за тем, чтобы не было столкновений и ударов по рукам и ногам;
- при выполнении упражнений поточным методом соблюдать достаточные интервалы между детьми, чтобы не допустить соприкосновения и столкновения;
- при выполнении упражнений на спортивных снарядах, особенно на высоте от пола, на шведской лестнице обязательно страховать обучающихся от падений. Не разрешать детям самостоятельно и бесконтрольно подниматься на высоту.

### ***3.2. Виды спортивной подготовки.***

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

- на этапе спортивно-оздоровительном: дети овладевают основами техники избранных видов легкой атлетики, продолжают разностороннюю физическую подготовку, выполняют контрольные нормативы, позволяющие зачислить их в тренировочные группы.

Основной принцип тренировочной работы - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей. Периодизация тренировочного процесса по своей структуре приближается к построению тренировки высококвалифицированных взрослых спортсменов. Годичный цикл строится с учетом календаря основных соревнований и включает периоды, этапы, мезоциклы. Распределение учебного материала по видам подготовки в годичном цикле предусматривает на фоне общего увеличения количества часов значительное

повышение объема специальной физической и технической подготовки и увеличение объема соревновательной нагрузки.

### ***3.3. Подготовка в спортивно-оздоровительных группах.***

На этапе начальной подготовки основное внимание направлено на создание у каждого спортсмена фундамента общей физической подготовки и на развитие физических качеств - быстроты, гибкости, ловкости, выносливости. Параллельно с этим проводится обучение основам техники видов легкой атлетики и игровых видов спорта. Соотношение ОФП и СФП находится в пределах 80-90/10-20% на первом году обучения и 80-85/15-20% на втором.

Целый ряд исследований показал, что тренировка в младшем школьном возрасте важный этап в многолетней подготовке спринтеров. Способность детей к успешному освоению двигательных навыков и умений, высокий уровень развития быстроты, гибкости, координационных способностей создают отличные предпосылки для развития физических способностей. При более позднем начале спортивной подготовки эти благоприятные возможности упускаются. Это особенно важно в отношении развития важнейшего физического качества быстроты. Известно, что темп один из основных показателей скорости (число шагов в секунду) не увеличивается уже начиная с 12-13-летнего возраста, а наивысшие его показатели зарегистрированы у 10-летних детей. Поэтому в занятиях с детьми 9-12 лет целесообразно воспитывать быстроту преимущественно с помощью тренировочных средств, стимулирующих повышение частоты и скорости движения. Это специально подобранные подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам, упражнения, развивающие способность к выполнению быстрых движений, эстафеты. На данном этапе подготовки игровой метод является главенствующим не только для развития скоростных качеств, но и для улучшения силовой подготовленности, координационных способностей и выносливости. Здесь необходимо отметить, что в тренировочных занятиях применяются следующие методы выполнения упражнений: равномерный, повторный, переменный, игровой, круговой и соревновательный. Но не реже одного раза в неделю занятия с использованием игрового метода типа "круговой тренировки".

#### ***Содержание тренировочных занятий.***

##### **1. Общая и специальная физическая подготовка:**

- легкоатлетические упражнения (лёгкий бег, кроссовый бег (км), ОРУ с предметами и без, беговые и прыжковые упражнения, челночный бег (4x9м), бег с максимальной скоростью 15-100м; эстафетный бег, барьерный бег и т.д.)
- гимнастика с элементами акробатики (кувырки вперед и назад, «мостик», «стойка на лопатках», стойка на голове, стойка на руках, «колесо», «шпагат», опорный прыжок, упражнения на брусьях (висы и упоры, подъем переворотом и т.д.), лазание и перелазание и т.д., упражнения на равновесие, упражнения на развитие гибкости).
- спортивные игры (элементы баскетбола и учебная игра, футбол, элементы волейбола и учебная игра)



- подвижные игры («Перестрелка», «салки мячом», «гусеница», «регби», «снайперы», «мяч соседу», «удочка», «мяч ловцу», «пионербол», «воробьи и вороны», «ловля оленей», «Русская лапта», «4 мяча», «Весёлые старты» и т.д.)

- упражнения на развитие силы (с отягощениями и без, на снарядах)

- упражнения на расслабление

2. Обучение основам техники лёгкой атлетики (метание мяча с места в цель и на дальность, прыжки в длину с разбега, прыжки в высоту, высокий и низкий старт, техника бега).

3. Теоретическая подготовка (правила техники безопасности во время занятий; история легкоатлетического спорта; гигиена спортсмена и закаливание; места занятий их оборудование и подготовка; правила соревнований и т.д.).

На первом году обучения в группах начальной подготовки основное внимание уделяется общей физической подготовке. Тренировка строится традиционно: разминка в виде медленного бега гимнастических упражнений на растягивание мышечного аппарата 3-5 ускорений (от 10 до 30 м). Около половины времени занятий отводится спортивным играм.

В процессе тренировок юные спортсмены должны начать знакомство с технической стороной видов легкой атлетики. В соревновательный период планируется участие в соревнованиях на дистанциях 30, 60, 100, 300 м, прыжков в длину и высоту.

### ***Особенности тренировочного процесса легкоатлетов.***

Спортивная тренировка основывается на общих педагогических принципах - сознательности, активности, наглядности, доступности, систематичности и др. В то же время тренировочный процесс в лёгкой атлетике обладает своими особенностями и отличительными чертами. Назовем главные из них.

1. Характерной чертой тренировочного процесса легкоатлетов является его многообразие. По существу, лёгкая атлетика, как ни один другой вид спорта, состоит из большого количества разных видов. Принято объединять эти виды на основе естественной двигательной деятельности человека, т. е. ходьбы, бега, прыжков и бросания предметов. Однако по специфике тренировочного процесса, направленного на преимущественное развитие ведущих в той или иной группе видов лёгкой атлетики физических качеств, принято следующее деление:

а) скоростные виды, характеризующиеся высокой частотой движений при определённой величине усилий (спринтерский и барьерный бег до 400 м);

б) скоростно-силовые виды, характеризующиеся кратковременными и мощными усилиями в основной фазе движения (прыжки, метания);

в) виды, характеризующиеся преимущественным проявлением выносливости (ходьба, бег на средние и длинные дистанции);

г) виды, характеризующиеся комплексным развитием качеств (многоборья).

Тренировочный процесс в этих группах при общих закономерностях его развития имеет тенденцию дальнейшего разделения внутри каждой из групп по задачам, этапам подготовки, средствам и методам.

2. Лёгкая атлетика относится к группе видов спорта, достижения в которых выявляются через одну избранную форму техники, имеющую постоянный состав и структуру движений. Стабильность этой техники обусловлена относительным постоянством внешних условий, строго определённых правилами соревнований. Внешние условия могут меняться под влиянием метеорологических факторов (дождь, ветер, солнце) и отчасти состава покрытия.

### ***3.4. Основные средства, методы и условия подготовки легкоатлетов.***

В тренировке легкоатлетов используются физические и идеомоторные упражнения, аутогенная тренировка, определенные условия внешней среды, средства восстановления и гигиенический режим.

Физические упражнения. Посредством систематического выполнения физических упражнений легкоатлеты совершенствуются в технике, тактике, развивая свои физические и волевые качества. Физические упражнения являются главным средством подготовки и делятся на три основные группы:

1-я группа. Упражнения в том виде лёгкой атлетики, в котором спортсмен специализируется, включая все элементы и варианты этого вида.

2-я группа. Общеразвивающие физические упражнения, которые подразделяются на две подгруппы:

а) упражнения из других видов спорта (гимнастика, лёгкая атлетика, тяжёлая атлетика, спортивные игры и др.), применяемые для общего физического развития, но соответственно специфике своего вида лёгкой атлетики: для развития общей выносливости и укрепления здоровья - кроссы летом и ходьба на лыжах зимой; для развития и укрепления мускулатуры - упражнения с тяжестями; для приобретения быстроты - спринтерский бег; для развития ловкости и улучшения координации движений - игры в баскетбол и упражнения на гимнастических снарядах;

б) общеукрепляющие подготовительные упражнения с различными предметами: палками, скакалками, булавами, гантелями и др. - и без них; упражнения на снарядах и тренажерах, наклоны, повороты, размахивание, вращение, сгибание и разгибание конечностей, прыжки и др. Общеразвивающие подготовительные упражнения предназначены для всестороннего физического развития в первую очередь новичков и малоподготовленных легкоатлетов; они используются и для исправления основных дефектов телосложения.

3-я группа. Специальные упражнения обычно представляют собой элемент, часть или “связку” нескольких движений, взятых из данного вида лёгкой атлетики. Необходимо, чтобы по кинематической и динамической характеристикам движений, а также по психологической направленности специальные упражнения подходили бы возможно ближе к избранному виду лёгкой атлетики или его части. Специальные упражнения выполняются со снарядами (легкоатлетические, набивные мячи, мешки с песком, гантели, гири, штанга, груз на блоках и др.), на снарядах (гимнастические барьеры, канат и др.) и без снарядов.

Специальные упражнения выполняются также в усложнённых условиях: в горной местности, в барокамере, на мягкой дорожке, на трудном профиле пути, при встречном ветре, дожде и в условиях “поля боя”. Это необходимо для психологической подготовки легкоатлетов, воспитания у них волевых качеств. Облегченные условия: попутный ветер, тяговые и лидирующие устройства, снаряды уменьшенного веса и др.

В зависимости от внешних условий выполнение упражнений, их целенаправленность и воздействие на спортсмена могут изменяться.

Идеомоторные упражнения - мысленное исполнение движения или действия. Их эффект основан на двигательных и функциональных реакциях, автоматически возникающих у человека в момент представления о движении. Эти реакции, хотя и очень слабые, в точности соответствуют тем, что возникают при практическом выполнении этого упражнения, его части, элемента, связки, могут способствовать овладению техникой и тактикой, настраивать на предстоящее фактическое выполнение, упрочивать навык. В процессе идеомоторного упражнения может начинаться образование двигательного навыка.

Аутогенная тренировка - воздействие на психологическое состояние (для отдыха, снижения возбуждения, предстартовой настройки, преодоления рекордных рубежей) посредством самовнушения спортсмена или внушения тренера или психолога.

Музыка и ритмолидеры. С их помощью можно делать занятия более эмоциональными, увеличивать объём тренировки, её интенсивность.

Места занятий. В настоящее время повысились требования к местам занятий. Синтетические дорожки, места для прыжков и метаний, амортизационные подушки для приземления стали обязательными для стадионов и манежей. Рекомендуется иметь дорожку из мягкого синтетического материала, опилок или песка, с травяным покровом; наклонную дорожку, которая дает возможность повысить объём и интенсивность упражнений.

Важную роль играют тренировка в избранном виде лёгкой атлетики и выполнение специальных упражнений в условиях, идентичных соревновательным и более усложненным.

Разнообразие внешних условий также влияет на тренировку. Проведение занятий на различных стадионах, в парках, лесу, на берегу реки повышает эмоциональность тренировки, помогает увеличить объём работы, предупреждает перетренировку.

Гигиенический режим (питание, сон, распорядок дня и др.) и естественные факторы природы (солнце, воздух, вода) - важные средства улучшения состояния ЦНС, укрепления здоровья и закаливания. Они повышают жизнедеятельность легкоатлета, позволяют ему больше и эффективнее тренироваться, достичь высоких спортивных результатов, быстрее восстановить свои силы после занятий.

### ***Методы тренировки.***

Средства тренировки и условия, в которых она проводится, органически взаимосвязаны с методами тренировки, определяющими характерные особенности выполнения упражнения.

Главный метод спортивной тренировки - это метод упражнения, т. е. повторного выполнения движений или действий.

В зависимости от задач тренировки и возможностей легкоатлетов метод изменяется, принимая различные формы: повторный, переменный, интервальный, круговой, “до отказа”, контрольный, соревновательный и др.

### ***Средства восстановления.***

В подготовке легкоатлетов большое внимание уделяется средствам восстановления функциональных возможностей спортсменов. Восстановлению содействуют: различные формы массажа, баня, гидропроцедуры, физиотерапия, витаминизация, рациональное питание. Восстановлению также способствуют оптимальное чередование занятий и недельных циклов с различной нагрузкой, активный и пассивный отдых, вариативность методов тренировки, разнообразие мест и условий занятий и др.

### ***3.5. Содержание спортивной тренировки.***

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

### ***Физическая подготовка.***

Различают общую (ОФП) и специальную (СФП) физическую подготовку. ОФП направлена на общее развитие организма легкоатлета: укрепление систем организма, повышение функциональных возможностей, улучшение координационных возможностей, повышение до требуемого уровня силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости,

исправление дефектов телосложения и осанки. Для достижения этих целей применяются разнообразные физические упражнения.

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на высокое развитие всех органов и систем, всех функциональных возможностей организма спортсмена (в зависимости от того, что требуется при выполнении данного вида лёгкой атлетики). Для этого используются упражнения в избранном виде лёгкой атлетики и специальные упражнения. Специальная подготовка для легкоатлетов должна состоять из упражнений, возможно более точно по кинематике и динамике схожих с избранным видом лёгкой атлетики или его элементом, частью.

*Типичными средствами ОФП легкоатлетов являются:* гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры, кроссы, упражнения с набивными мячами другими предметами.

#### Развитие силы (силовая подготовка)

Для развития общей силы используются разнообразные по координации и усилиям упражнения. Общая сила развивается посредством многих упражнений, начиная от элементарных и кончая целостным видом лёгкой атлетики (прыжок, метание, бросок со старта). Наибольшее значение имеют упражнения с отягощением (гантели, мешок с песком, набивные мячи, пояс, гири, штанга, тяжелый камень и др.), а также на преодоление собственного веса (прыжки, приседания, многоскоки, подтягивания собственного веса) и упражнения на сопротивление партнера. Используются также различные тренажёрные устройства: маятниковые, качельные, центробежные, пружинные, ударные и др.

Упражнения для развития силы применяются в большей мере в подготовительном периоде тренировки и в меньшей - в соревновательном. Основные упражнения для развития силы, требующие больших усилий и напряжений, включаются в тренировочные занятия 3 раза в неделю, а упражнения с меньшей нагрузкой - в каждое занятие.

#### *Практические умения:*

- динамические упражнения с переменной опоры на руки и на ноги;
- упражнения на развитие мышц туловища с использованием отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели, гимнастические палки);
- лазание по гимнастической стенке, по наклонной гимнастической скамейке;
- подтягивания в висе лёжа;
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с опорой на гимнастическую скамейку;
- прыжковые упражнения: многоскоки, прыжки с продвижением поочередно на правой и левой ногах, прыжки вверх и вперед толчком одной и двумя ногами о гимнастический мостик.

### Развитие выносливости.

Выносливость необходима всем легкоатлетам не только для участия в соревнованиях, но и для выполнения большого объёма тренировочной работы. Выносливость разделяют на общую и специальную. Первая является частью общей физической подготовленности спортсмена, вторая - частью специальной подготовленности. Общая выносливость развивается с помощью всех физических упражнений, включаемых в тренировку, в том числе и специальных. Наилучшее средство приобретения общей выносливости - длительный бег с умеренной интенсивностью (особенно кроссы), а также ходьба на лыжах, плавание, коньки.

#### *Практические умения:*

- равномерный бег в режиме умеренной интенсивности;
- чередование ходьбы и бега до 1000 м, 1500 м;
- равномерный бег до 1,5 км в режиме умеренной интенсивности.

### Развитие быстроты (скоростно-силовая подготовка).

Способность быстро выполнять движения - одно из важнейших качеств легкоатлетов, даже у тех, у которых это качество не является ведущим. Высокий уровень быстроты позволяет им легче выполнять менее быстрые движения, что способствует развитию выносливости в длительной работе. Поскольку быстрота движений у легкоатлетов всегда связана с проявлением значительной силы, это качество часто называют скоростно-силовым. Наиболее полезны для развития быстроты упражнения в избранном виде лёгкой атлетики. Упражнения: виды бега на короткие дистанции; выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определённый отрезок времени; подвижные и спортивные игры.

#### *Практические умения:*

- повторное выполнение беговых упражнений с максимальной интенсивностью на дистанции до 20 м, «челночный бег» (3x10 м);
- повторный бег в режиме максимальной интенсивности на дистанции до 20 метров;
- повторное выполнение «многоскоков» на дистанции 8-10 м;
- повторное выполнение прыжков с преодолением препятствий (15-20 см) на дистанции 8-10 м.

### Развитие гибкости.

Гибкость нужна легкоатлетам для выполнения движений с большой амплитудой. Гибкость легкоатлета зависит от формы суставов, подвижности позвоночного столба, эластичности связок, сухожилий и мышц, а также от тонуса мышц. Максимальная амплитуда легкоатлетических упражнений зависит главным образом от эластичности связок и мышц.

Гибкость легкоатлета меняется в зависимости от различных внешних условий и состояния организма. Упражнения ОФП способствуют развитию гибкости. Но большинству легкоатлетов нужна большая амплитуда в движениях применительно к избранному виду лёгкой атлетики, и поэтому требуются специальные упражнения на растягивание. Такие упражнения обычно сходны с теми движениями, которые есть в избранном виде лёгкой атлетики. Только эти упражнения выполняются с ещё большей амплитудой и должны быть сходны по характеру движений. Для улучшения эластичности связок и мышц рекомендуются упражнения активные и пассивные, выполняемые с помощью партнера и с отягощениями. Упражнения на гибкость выполняются в виде пружинистых сгибаний и разгибаний, махов, статических напряжений, а также с партнером. Упражнения проводят сериями: 3 - 5 ритмических повторений с постепенно увеличивающейся амплитудой. Чтобы не повредить мышцы, амплитуду движений следует увеличивать постепенно.

*Практические умения:*

- ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахов ногами;
- наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в приседах;
- выпады и полушпагаты на месте;
- «выкруты» со скакалкой;
- высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях;
- полушпагат и широкие стойки на ногах

Развитие ловкости.

Ловкость - высшая степень координации движений, она нужна при неожиданно возникающей двигательной задаче, требующей быстроты ориентировки и безотлагательного выполнения. Ловкость понадобится легкоатлету, чтобы обезопасить себя при падении в барьерном беге, неудачном приземлении в прыжках в высоту, поломке шеста и т. д. В данных примерах ловкость непосредственно связана с уверенностью, столь необходимой в любом виде спорта.

В процессе тренировки и соревнований многие внешние воздействия могут нарушить правильность техники. Если у атлета хорошо развита ловкость, то он сможет исправить неправильное положение или движение и не ухудшит своего спортивного результата. Для развития ловкости легкоатлетам рекомендуется заниматься баскетболом, хоккеем, игрой в ручной мяч и другими играми. Очень полезны для развития ловкости легкоатлета акробатические упражнения, особенно прыжки, которые помимо ловкости развивают силу, быстроту, прыгучесть, гибкость и

смелость. Используемые для ОФП упражнения одновременно улучшают ловкость; кроссовый бег и упражнения на местности также способствуют её развитию.

*Практические умения:*

- бег с изменяющимся направлением, бег по ограниченной опоре;
- прыжки через скакалку;
- пробегание коротких отрезков из различных исходных положений;
- произвольное преодоление простых препятствий;
- передвижения с резко изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной позе;
- ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну, с поворотами и приседаниями, воспроизведение заданной позы по заданию;
- жонглирование малыми предметами;
- комплексы упражнений на координацию;
- равновесие «ласточка» на широкой и ограниченной опоре;
- упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие.

**Техническая подготовка.**

Для достижения наилучшего результата в лёгкой атлетике нужна совершенная техника - наиболее рациональный и эффективный способ выполнения упражнения. Под такой техникой следует понимать разумно обоснованные, целесообразные движения, способствующие достижению высоких спортивных результатов. При этом всегда учитываются индивидуальные особенности спортсмена. В процессе тренировочных занятий юные спортсмены начинают знакомство с технической стороной видов лёгкой атлетики: бег на короткие, средние и длинные дистанции; барьерный бег; прыжки в длину; прыжки в высоту; толкание ядра; метание мяча.

*Практические умения:*

*Ходьба и бег, кроссовая подготовка:*

- закрепление навыка правильной осанки, правильного положения головы, туловища, постановки стоп и движений рук и ног в медленном беге;
- ходьба и бег с изменением амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах;
- ходьба и бег с различными положениями и движениями рук, туловища, головы;
- ходьба и бег с изменением темпа, направления движений, быстрым и точным реагированием на сигналы, овладением пространственных и временных ориентиров,



- ходьба и бег с изменением уклона рельефа местности, преодолением различных препятствий,
- ходьба в чередовании с бегом и регулированием физиологической нагрузки по интенсивности и продолжительности на дистанции, соответствующей возрасту;
- обучение основам техники легкоатлетических упражнений,
- специальные беговые легкоатлетические упражнения;
- обучение технике высокого старта.

#### *Прыжки:*

- пружинные движения ногами, подскоки, подпрыгивания,
- разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом,
- перепрыгивания с предмета на предмет через горизонтальные и вертикальные препятствия с места и с разбега,
- прыжки с поворотом вокруг вертикальной оси, прыжки с движениями рук и ног в полёте, с ловлей и бросанием мячей,
- прыжки в длину и высоту с разбега, простейшими способами, отталкиваясь правой и левой ногой,
- упражнения со скакалкой.

#### *Метания и ловля:*

- упражнения с жонглированием мячей,
- метание мяча с разных дистанций и исходных положений в горизонтальную и вертикальную цели удобной и неудобной рукой,
- метание малого мяча способом «из-за спины», через плечо, с трёх шагов, с пяти и т.д.

#### *Методы обучения технике.*

Для обучения технике легкоатлетических видов в основном используют три главных метода: объяснение, показ и непосредственную (физическую) помощь. Основная задача этих методов - создать правильное двигательное представление, помочь овладеть движениями. В практике применяются все эти методы, причём не только отдельно, но и одновременно. Например, преподаватель объясняет и в то же время показывает требуемое движение, поправляет действия спортсмена и вместе с тем подсказывает ему. Совершенствование техники достигается методом обучения упражнению в целом (целостный метод) и методом обучения по частям (расчленённый метод).

#### **Тактическая подготовка.**

Спортивная тактика - искусство ведения соревнования с противником. Её главная задача - наиболее целесообразное использование физических и психических возможностей для победы над противником. Тактическое

искусство необходимо во всех видах лёгкой атлетики. Наибольшую роль оно играет в спортивной ходьбе, беге на средние, длинные и сверхдлинные дистанции и наименьшую там, где соревнования проходят без непосредственного контакта с противником (прыжки, метания). При прочих равных условиях победа на соревнованиях определяется в конечном счёте зрелостью тактического искусства.

Главное средство обучения тактике - повторное выполнение упражнений или действий по задуманному плану (бег с определенным изменением скорости; начало прыжков с установленной высоты; перемена тактической схемы; использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию и многое другое).

### **Психологическая подготовка.**

Психологическая подготовленность легкоатлета обеспечивает эффективную реализацию его технических, тактических и функциональных возможностей, достижение более высокой работоспособности в тренировке и повышение результатов в соревнованиях. Психологическая подготовка осуществляется через воспитание волевых качеств спортсмена, приучение его к условиям соревнований и к борьбе с противником. Особо важную роль играет самовоспитание легкоатлета, настраивающегося на бескомпромиссную борьбу, на проявление всех своих сил и возможностей. Надо научить спортсменов верить в свои силы, дерзать, настраиваться на преодоление установившихся психологических барьеров. Никакие внушения тренера не помогут, если у спортсмена нет убеждённости в своих возможностях значительно улучшить результаты. Для этого необходимо рассказывать легкоатлетам о скрытых возможностях человека, о возможностях их проявления, о путях преодоления психологического барьера.

Методы психического воздействия:

- 1) Активная голосовая поддержка и жестикация тренера-преподавателя и товарищей по команде. Выкрикивание на соревнованиях и тренировках возгласов типа «Держись!», «Давай, давай!», «Терпеть!», «Ты можешь» и т.д.
- 2) Формирование у спортсмена во время бега мысленного представления о том, что данный момент неповторим и что ощущения, испытываемые сейчас, в некотором роде единственны, поэтому стоит заставить себя пережить данный момент с удовольствием, получив от него массу положительных впечатлений.
- 3) Доверительная, спокойная беседа тренера-преподавателя с воспитанником, ставящая целью убеждение его в том, что он действительно силен и может выполнить поставленную задачу.
- 4) Умышленное (со стороны тренера) неправильное объявление времени в высокоинтенсивных тренировках и в «прикидках».

5) Использование на тренировках различного шумового сопровождения, например, записанной на магнитную ленту «акустической атмосферы» соревнований, что будет способствовать формированию адаптационных психологических реакций в условиях смоделированной стрессовой ситуации («атмосфера» соревнований).

#### **Моральная, волевая подготовка.**

Практическая деятельность педагогов-тренеров неразрывно связана с воспитанием спортсменов, способных высоко нести знамя Родины, успешно выступать на олимпийских играх, чемпионатах Европы, международных состязаниях.

С целью усиления идейно-нравственного воспитания рекомендуется:

- проводить лекции по истории спорта и олимпийских игр; о жизни и деятельности замечательных людей нашей Родины, выдающихся спортсменов;
- организовывать на сборах библиотеки, предусмотрев в них художественную литературу по истории, политике, международному положению, педагогике;
- вовлекать спортсменов в общественную работу;
- контролировать поведение и взаимоотношения спортсменов; бороться с индивидуализмом, эгоизмом, обывательскими взглядами, зазнайством, стяжательством и другими качествами, чуждыми морали, используя общественное влияние всего коллектива;
- поддерживать традиции спортивного коллектива (сборной команды); проводить торжественные приёмы в состав сборной, чествование спортсменов, одержавших победу;
- систематически организовывать мероприятия, способствующие сплоченности коллектива;
- поощрять спортсменов к воспитанию волевых черт характера, вырабатывать у них постоянные положительные мотивы к тренировке и выступлениям (достижение высокого спортивного мастерства, совершенствование характера, стремление заслужить общественное признание своих успехов), рационально используя методы убеждения, поощрения, критику;
- обучать спортсменов способам самовоспитания: самоанализу, самоодобрению, самообязательству и др.;

Нравственные принципы, определяющие правила поведения в обществе, должны быть законом для тренеров и спортсменов. Важно, чтобы спортсмены почувствовали важное значение своей моральной подготовки для труда, учебы, спорта - всей жизни. Тренер обязан уделять особое внимание организации коллектива, формированию в нём здоровых традиций, воспитанию у спортсменов чувства дружбы, товарищества. Роль коллектива ярко проявляется в соревнованиях, где выступает дружная, сплоченная команда, заботящаяся о каждом своем участнике, стремящаяся

помочь ему, поднять настроение и вселить бодрость духа. Дружба в коллективе, команде, дружба между спортсменами и тренерами помогают ликвидировать недостатки в работе, искоренить ещё встречающиеся у наших спортсменов проявление зависти к успехам товарищей, попытки противопоставить себя коллективу.

#### *Воспитание волевых качеств.*

Основные волевые качества легкоатлетов: дисциплинированность, воля к преодолению трудностей, к проявлению максимальных усилий в работе, уверенность в себе, настойчивость, воля к победе. Без твердой, сознательной дисциплины не мыслится хороший спортсмен, команда, большой коллектив. Воспитывать дисциплинированность необходимо с первого занятия с учениками. Воспитание настойчивости, упорства в достижении цели - одна из важнейших задач в подготовке легкоатлетов. Она определяется прежде всего той целью, к которой стремится легкоатлет. При этом надо помочь ему поверить в возможность достижения цели.

#### **Теоретическая подготовка.**

Программа теоретической подготовки включает в себя общие понятия о системе физического воспитания, перспективах развития физической культуры и спорта, морали и воспитании спортсменов, анализе техники и тактики в специализируемом виде лёгкой атлетики, методике обучения и пути её совершенствования.

Легкоатлету необходимо знать о методике развития силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, воспитании волевых качеств; о планировании круглогодичной и перспективной многолетней тренировки; о правилах участия в соревнованиях; понимать и знать, какими средствами и методами добиться в них успеха. Спортсмен должен уметь анализировать свою подготовленность и результаты соревнований, вести дневник тренировки.

В программу теоретической подготовки должны входить также вопросы психологической подготовки, гигиенического режима спортсмена (режим дня, питание, сон, зарядка, водные процедуры, закаливание, самомассаж и массаж). Кроме того, спортсменов надо ознакомить с основами врачебного контроля и самоконтроля, а также с профилактикой травматизма в избранном виде лёгкой атлетики.

Для подготовки легкоатлетов проводятся лекции и беседы на специально организованных занятиях. Теоретические знания приобретаются также на тренировочных занятиях, где раскрываются вопросы техники и тактики. Занимающимся рекомендуется изучать специальную литературу по вопросам теории и методики спорта:

1. История развития легкой атлетики
2. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха, питание.
3. Правила организации учебного процесса, нормы безопасного поведения.
4. Самоконтроль.

5. **Врачебный контроль, оказание первой медицинской помощи.**

### **Другие виды спорта и подвижные игры.**

#### **УПРАЖНЕНИЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКИХ СНАРЯДАХ.**

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

#### **АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ.**

Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках. Мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик. «Полу шпагат» и «шпагат». Напрыгивания на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180 гр. и 360 гр. 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. Тренер выбирает самостоятельно: индивидуальные, парные, коллективные игры. Игровые задания подвижных игр для 9 лет: «Кто быстрее перенесёт кегли?», «Ходьба и бег с препятствиями», «Кто быстрее докатит обруч до флажка?», «Не намочи ноги», «Найди, где спрятано», «Пройди и не урони», «Охотник и звери», «Рыбак и рыбки», «Ровным кругом», «Совушка», «Карусель», «Зайцы и волк», «Кошка и мыши», «Пятнашки», «Пустое место» и т.д.

## ПЛАВАНИЕ.

Обучение умению держаться на воде. Плавание произвольным способом на скорость и на выносливость. Простейшие прыжки в воду с места и с разбега (вход в воду ногами и головой). Игры на воде. Плавание вольным стилем без учета времени.

### **3.6. Воспитательная работа.**

Личностное развитие детей-одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм тренера-преподавателя способствует формированию у обучающихся способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время. На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер-преподаватель формирует у обучающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм), в сочетании с волевыми качествами (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

#### *Воспитательные средства:*

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

#### *Основные воспитательные мероприятия:*

- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (фото, видео) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у обучающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у

обучающихся должно отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения спортсменов, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе. Наблюдая за особенностями поведения своих подопечных во время их выступления на помосте, тренер-преподаватель может делать выводы об уровне морально-волевых качеств.

#### *Антидопинговые мероприятия.*

В последнее время в спорте высших достижений все чаще происходят скандалы, связанные с обнаружением допинга у спортсменов в различных видах спорта. Тренеры и спортсмены должны игнорировать проблему антидопингового контроля. На всех чемпионатах России, Европы, мира и Олимпийских Играх, а также на иных международных стартах проводится антидопинговый контроль в соответствии с международными требованиями к нему. В России принят кодекс по борьбе с допингом, который основан на общих принципах Антидопингового кодекса Международного Олимпийского комитета и Всемирного антидопингового кодекса, утвержденного Всемирным антидопинговым Агентством (WADA). Цель принятия Антидопингового кодекса - усиление мер по борьбе с допингом. Как и прежде, в новом кодексе предусмотрено проведение соответствующего антидопингового контроля на всех чемпионатах России, Европы и мира, Олимпийских играх и других международных соревнованиях. Четко описаны все процедуры по выбору спортсменов для прохождения антидопингового контроля, права и обязанности всех лиц, вовлеченных в этот процесс, система мер наказаний при получении положительных результатов анализа биологических проб. При обнаружении допинга, кодекс предусматривает наказание не только спортсмена, но и лиц, которые принуждали или помогали ему в приеме допинговых препаратов, то есть врачи, тренеры, массажисты, официальные лица национальных федераций и т.п.

## **4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.**

### ***4.1. Контрольные нормативы.***

При приёме на обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Лёгкая атлетика» обучающиеся проходят тестирование (сдают нормативы по общей физической подготовке). Итоговое тестирование обучающихся в ДЮСШ проводится в конце учебного года (в декабре).

Хорошие показатели тестирования являются основанием для окончания освоения программы и приёме обучающегося ещё на годы обучения или перевода на обучение по предпрофессиональной программе при условии комплектования такой группы и выполнения критериев отбора по предпрофессиональной программе.

Обучающиеся должны показать положительную динамику результатов в конце учебного года по сравнению с началом года.

Контрольные испытания рекомендуется проводить после дня отдыха или незначительного снижения тренировочных нагрузок. Для получения более объективных данных в тестах обязательно выполнение трёх контрольных попыток с последующим учётом лучшего результата.

#### **4.2. Методические рекомендации по проведению контрольно-переводных и приемных испытаний (тестирования).**

Перед тестированием в обязательном порядке проводится разминка. Тестирование представляет собой комплекс контрольных упражнений по ОФП и СФП, включает следующие тесты:

- БЕГ на 20 м с хода, на 60 м. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к линии финиша. По команде движется к финишной линии. Время фиксируется до десятой доли секунды. Выполняется одна попытка.

- ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает ИП: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

#### **ЮНОШИ И ДЕВУШКИ**

Контрольный упражнения	Группы спортивно-оздоровительной направленности
Бег на 20 м с хода, сек	Улучшение результата к концу учебного года по сравнению с началом учебного года (динамика результатов)
Бег на 60 м, сек	Улучшение результата к концу учебного года по сравнению с началом учебного года (динамика результатов)
Прыжок в длину с места	Улучшение результата к концу учебного года по сравнению с началом учебного года (динамика результатов)



## **5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.**

1. Алабин В.Г. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов: Учебное пособие. - Челябинск, 1997 г.
2. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1983 г.
3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980 г.
4. Зеличенко В.Б. Критерии отбора как основа комплектования сборных национальных команд по легкой атлетике. - М., 1998. - 116с.
5. Королев Г.И. Да здравствует ходьба! Энциклопедия ходьбы человека. - М.: Мир атлетов, 2003. - 417 с.
6. 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.
7. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки- М.: Физкультура и спорт, 1977. - 271 с.
8. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. - М.: Физическая культура, 2010. - 240с.
9. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. - М.: Физическая культура, 2010. - 208с.
10. Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ: Методические рекомендации. М.: Советский спорт, 2003
11. Попов В.Б., Суслов Ф.П., Германов Г.Н. Легкая атлетика для юношества. - М.: 1999.
12. Филин Б.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1974 г.
13. Аудиовизуальные средства обучения: Комплексы упражнений (альбом) на развитие силы, выносливости и т.д.; съемки учебно-тренировочных занятий; видеозаписи на спортивную тематику; видеосъемки спортивных мероприятий, соревнований.
14. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
15. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
16. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет
17. <http://www.iaaf.org/> - Международная ассоциация легкоатлетических федераций
18. <http://www.european-athletics.org/> - Европейская легкоатлетическая ассоциация
19. <http://www.rusathletics.com/> - Всероссийская федерация легкой атлетики